

超簡單！好豐富！滿足你的味蕾，傳達你的心意！

平底鍋薄煎餅 & 熱鬆餅



大坪譽 OTSUBOHOMARE

A top-down view of a variety of pancakes and hotcakes arranged on a white surface. In the center is a tall stack of golden-brown, slightly irregular pancakes. To the left, there's a stack of three dark chocolate pancakes. Above that, a small bowl of blueberries and a dish of white cream. To the right, several small glass pitchers contain different liquids: a golden one, a red one, a dark brown one, and a light brown one. In the foreground, another stack of pancakes is topped with a dark, patterned syrup. To the left of this stack is a small dish of white cream with a lemon slice and a mint leaf, and a small bowl of dark jam. In the background, there are more stacks of pancakes, some with toppings like strawberries and blueberries, and a few whole pancakes with various toppings like chocolate and fruit. The overall scene is a rich display of different pancake recipes and their accompaniments.

PANCAKE & HOTCAKE

前言

「這裡...果真是美國！」

對於剛開始移居紐約的我而言，讓我真實感受到美國的就是薄煎餅。地點就在與當地友人同行的美式餐廳(diner)。在街道中隨處可見的店家，可以輕鬆地享用馬芬、咖啡及三明治的地方，簡而言之就像是簡餐餐廳。

點了“水果薄煎餅”的我，從眼角中看到端至朋友面前的是排滿了大量臘腸的薄煎餅。薄煎餅可以跟如此多樣的甜鹹食材一起搭配，更是讓我驚異不已，再加上澆淋大量香甜糖漿後，看起來真是萬分美味。我心裡悄悄的決定，下次我絕對要點這道！從那次之後，在我旅居紐約的九年中，我與當地友人一樣，“週末美式餐廳的薄煎餅”成了我不變的選擇。

一定有人會在心裡想著，那麼紐約式的薄煎餅...具體而言是什麼樣的風貌呢？最大的特徵就是簡單與看起來活力十足。臘腸、培根、火腿、雞蛋和水果是固定使用的食材。這些簡單常見的組合，傳統不變的搭配享用，正是紐約式吃法。

在本書當中，以鹹口味傾向正餐享用的是薄煎餅。鬆軟香甜的口感偏向點心類的是熱鬆餅。我將美式餐廳的薄煎餅風味，當然就是我在美國時體驗到的美味、充滿樂趣幸福的感受，重新加以搭配成本書的配方。

薄煎餅和熱鬆餅都只是將材料混拌後煎烘而成，所以非常簡單也非常容易！話雖如此，卻會因為搭配的食材及糖漿或醬汁...等的組合，而展現出無限寬廣的可能，這才是最棒的地方！添加了早餐臘腸，份量十足的早午餐，再搭配上水果、鮮奶油的點心以及洋酒，完全是大人所喜愛的道地風味...

請大家也開心地為薄煎餅增添許多閃亮的魅力吧。

大坪譽 OTSUBOHOMARE



前言.....3

Part 1

試著煎烘 基本的麵糊吧！

基本麵糊的製作方法.....8

基本的薄煎餅

鄉村早餐薄煎餅.....10

基本的熱鬆餅

草莓鬆餅塔.....14

麵糊的變化.....18

嘗試著搭配漂亮地裝飾盛盤吧！.....20

爲了能更美味享用.....22



Part 2

簡單道地！ 薄煎餅

早午餐菜單

經典薄煎餅.....24

鮭魚淋醬薄煎餅.....26

雞肉沙拉&蕎麥薄煎餅.....28

洋蔥薄煎餅.....29

銀幣薄煎餅.....30

羅勒薄煎餅&熟食沙拉.....31

刈包式薄煎餅.....32

薄煎餅&馬鈴薯餅.....33

水波蛋薄煎餅.....34

辣味鮮蝦薄煎餅.....36

香草薄煎餅&起司蛋捲.....37



蔬菜與水果

- 番茄&迷迭香薄煎餅.....38
- 香煎蘋果薄煎餅.....40
- 巧達起司&蘋果薄煎餅.....42
- 酪乳玉米薄煎餅&烤蔬菜.....43
- 玉米薄煎餅.....44
- 酪梨起司薄煎餅.....45
- 黑橄欖薄煎餅.....46
- 紅蘿蔔薄煎餅.....47

簡單方便的菜單

- 鮭魚薄煎餅.....48
- 義式佛卡夏風薄煎餅.....50
- 蟹肉薄煎餅.....52
- 番茄風味薄煎餅.....54
- 馬鈴薯薄煎餅.....55

各式各樣的口感

- 菠菜舒芙蕾式薄煎餅.....56
- 炒麵薄煎餅.....58
- 堅果薄煎餅.....59
- 香蒜薄煎餅.....60



Part 3

鬆鬆軟軟的幸福！ 熱鬆餅

咖啡館風格的菜單

| | |
|--------------|----|
| 阿法奇朵式熱鬆餅 | 62 |
| 冰淇淋夾心鬆餅 | 64 |
| 巧克力夾心鬆餅 | 66 |
| PB & J 的夾心鬆餅 | 67 |
| 熱鬆餅的巧克力風味三重奏 | 68 |
| 巧克力棉花糖鬆餅 | 69 |
| 罌粟籽檸檬鬆餅 | 70 |
| 豆漿奶茶鬆餅 | 71 |

日式甜品

| | |
|---------|----|
| 網狀銅鑼燒鬆餅 | 72 |
| 米粉鬆餅 | 74 |
| 抹茶蒸鬆餅 | 75 |
| 八丁味噌鬆餅 | 76 |
| 日式彩虹鬆餅 | 77 |

水果及乾燥水果

| | |
|-----------|----|
| 藍莓酪乳鬆餅 | 78 |
| 奶油草莓派鬆餅 | 80 |
| 香蕉薑汁鬆餅 | 82 |
| 香蕉船鬆餅 | 84 |
| 柳橙鬆餅 | 85 |
| 鬆餅澆淋薑汁蜜桃醬 | 86 |
| 葡萄乾麥麴鬆餅 | 87 |

各式各樣的外型

| | |
|----------|----|
| 肉桂鬆餅捲 | 88 |
| 果凍鬆餅捲 | 90 |
| 熱鬆餅&糖煮水果 | 91 |
| 巧克力糖漿球 | 92 |
| 熱帶水果球 | 93 |

用具清單

本書中的慣用標示

◎ 本書中介紹的用量，麵糊是以方便製作的份量，而配料則大約是以2~3盤為基本份量。每盤薄煎餅或熱鬆餅的份量請依個人喜好加以調整。若有多餘且暫不使用的麵糊，則請依照P.22介紹的方式加以保存。

◎ 計量單位：1大匙為15ml、1小匙為5ml、1杯是200ml。大匙、小匙都請以平匙來計算。

◎ 雞蛋使用的是M尺寸的大小。

◎ 使用的奶油是含鹽奶油。

◎ 微波爐的加熱時間是以500W狀態下的參考時間。請配合使用的機種來加以調整。

Part 1

試著煎烘
基本的麵糊吧！



基本麵糊的製作方法



本書當中所介紹的薄煎餅和熱鬆餅，都是只要混拌材料，再以平底鍋煎烘即可！雖然製作方法非常簡單，但是混拌方式以及油脂的塗抹方法...等，只要抓住一點點的訣竅，就可以製作出令人驚喜的道地風味。請大家務必要學會並擅加活用哦。

準備的用具具有①鉢盆(直徑20cm大小)、②網篩(粉類過篩用)、③量杯、④平底鍋(直徑26cm大小)、⑤攪拌器、⑥鍋鏟、⑦量匙。其他還有杓子及長筷等。

(1) 材料 — 使用的材料很少，很容易熟記！

薄煎餅

直徑10cm 10片
或
直徑6cm 18片

- A
- 低筋麵粉 — 180g
 - 泡打粉 — 2小匙(約8g)
 - 細砂糖 — 2大匙
 - 鹽 — 1/2小匙
- B
- 雞蛋 — 1個
 - 牛奶 — 180ml
 - 奶油(含鹽) — 2大匙

沙拉油 — 適量

只改變雞蛋和
牛奶的用量而已！

熱鬆餅

直徑10cm 約10片
或
直徑6cm 約18片

- A
- 低筋麵粉 — 180g
 - 泡打粉 — 2小匙(約8g)
 - 細砂糖 — 2大匙
 - 鹽 — 1/2小匙
- B
- 雞蛋 — 2個
 - 牛奶 — 140ml
 - 奶油(含鹽) — 2大匙

沙拉油 — 適量

簡單的測量方法！

市售的奶油大多是1盒200g裝。分切成8等份後，每1份 = 2大匙份量的塊狀。在此只要融化1份即可。



(2) 事前作業 — 只要事前預備好，接下來就很輕鬆了

■ 融化奶油

將B的奶油放入耐熱容器中，以微波爐加約40秒左右使其融化。

■ 過篩粉類

將網篩架在鉢盆上，混合A的粉類過篩。

(3) 混拌 —— 加入粉類後，不要過度混拌就是最重要的訣竅！



1. 將 B 的材料放入鉢盆中以攪拌器混拌。不需要打發只要將材料大致混拌即可。



2. 過篩後的 A 全部加入，以攪拌器大致混拌。

Point

麵糊中還殘留粉類顆粒的程度就 OK 了。這些顆粒會在煎烘的時候消失。



(4) 煎烘 —— 只要掌握住訣竅，就能簡單漂亮地完成



1. 平底鍋以稍弱的中火加熱，以矽膠刷子或廚房紙巾塗抹上沙拉油。

Point

使用矽膠刷子刷塗上較多油脂時，油脂會使得表面斑色更加擴散，煎烘出的顏色會是漂亮的虎斑紋。相反地使用廚房紙巾均勻薄薄地塗抹時，就會煎烘成光滑均勻的烘焙色澤。

矽膠刷子



以矽膠刷子刷塗較多的油脂



斑紋色澤

廚房紙巾



以廚房紙巾塗抹較少的油脂



光滑均勻的色澤



2. 以杓子或(湯杓)等舀起麵糊，從距平底鍋約20cm 高的位置滴落至鍋內，就會形成漂亮的圓形。

Point

為避免麵糊從杓子上滴落下來，可以用長筷刮落杓子周圍的麵糊，如此會使接下來的作業更輕鬆。



3. 煎烘40 ~ 50秒後，周圍邊緣開始略略收乾，中央表面還有小氣泡出現時，用鍋鏟翻面，繼續煎烘30秒左右。

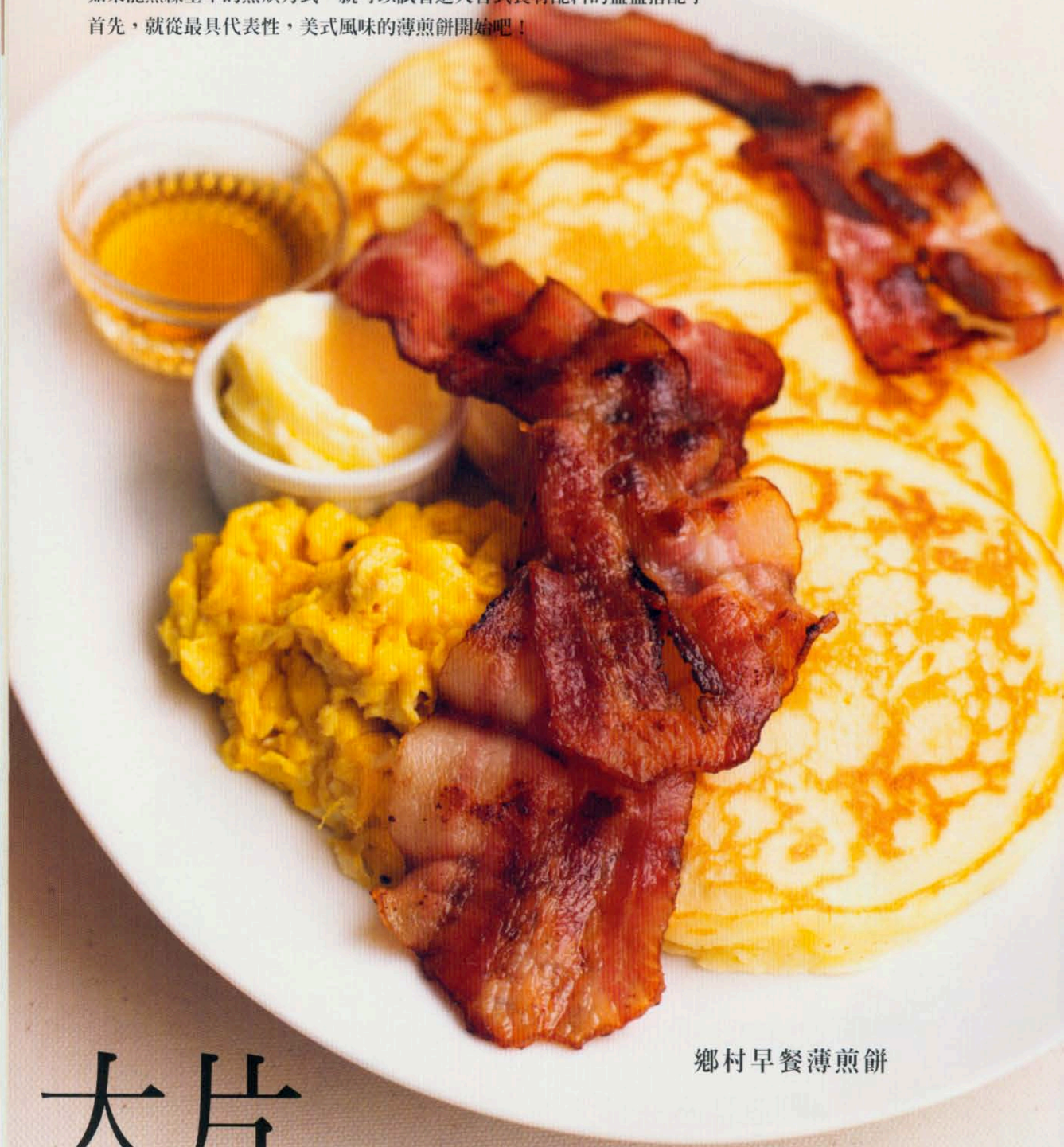


4. 煎烘完成後，盛取至舖放廚房紙巾的盤子上，其餘的麵糊也以相同方法煎烘。

基本的薄煎餅

如果能熟練基本的煎烘方式，就可以試著進入各式食材配料的盛盤搭配了。

首先，就從最具代表性，美式風味的薄煎餅開始吧！



鄉村早餐薄煎餅

大片 薄煎餅



小片薄煎餅

鹹口味 + 香甜的絕妙組合令人上癮

鄉村早餐薄煎餅

◎ 麵糊的材料 (請參照 P.8 ~ P.9)

直徑10cm×10片 或 直徑6cm×18片

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——1個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2大匙
- 沙拉油——適量



◎ 添加搭配的食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 香脆培根
- 培根——6 ~ 8片
 - 沙拉油——少許
- 美式炒蛋
- 雞蛋——4個
 - 鹽、黑胡椒——各少許
 - 沙拉油——適量
- 個人喜好的糖漿——適量
- 奶油——適量

● 事前作業

- 將 B 的奶油放入耐熱容器內，用微波爐加熱約40秒融化奶油備用。
- 混合 A 的粉類後，過篩備用。
- 自製糖漿時，請參照次頁來製作。也可以使用現成市售品。

● 關於製作步驟的順序

在此是將作業步驟以易於了解的方式，用先煎烘薄煎餅，再進行其他搭配食材預備的流程，但若是依搭配食材的預備→煎烘薄煎餅的順序來進行時，就可以立刻享用熱騰騰的薄煎餅了。Part 2 之後的搭配食譜也是如此。

● 製作方法

1. 製作麵糊

混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 粗略混拌。



粗略混拌後仍稍有結塊的程度即可。結塊的部分在煎烘時就會消失，所以不用擔心。

2. 煎烘麵糊

將麵糊倒入加熱了沙拉油的平底鍋中，煎烘兩面。

製作大片薄煎餅時



以26cm 的平底鍋每次煎烘1片。

小片薄煎餅時



以26cm 的平底鍋一次可煎烘3片。

3. 煎培根

在平底鍋內薄薄地塗抹上沙拉油，用小火慢慢將培根煎至香脆。



在點火前先将培根平鋪在鍋中。



煎至培根捲縮釋出油脂時就 OK 了。

4. 製作美式炒蛋 (scrambled egg)

將鹽、黑胡椒加入雞蛋中打散混拌，放進加熱了沙拉油的平底鍋中拌炒。



塗抹稍多的油脂是最大的重點。

5. 盛盤

將薄煎餅、培根、美式炒蛋一起盛盤，並附上奶油及糖漿。



製作大片薄煎餅時



製作小片薄煎餅時

糖漿的製作方法



一般糖漿

淺色糖漿

深色糖漿

◎ 材料

淺色糖漿

細砂糖80g+細粒二砂糖20g+A

一般糖漿

細粒二砂糖 100g+A

深色糖漿

細粒二砂糖100g+黑糖蜜1~3大匙+A

(三種糖漿共通材料)

A { 水麥芽4大匙(約60g)
水100ml

◎ 材料

1. 將材料放入鍋中混合，以小火加熱煮溶細砂糖及水麥芽。

2. 稍稍放涼後，放入乾淨瓶內保存。放置於冰箱中可保存約2週左右。



編註：原配方使用三溫糖製作。三溫糖(褐色精細砂糖)是製作上白糖或細砂糖等過程中所剩餘的糖液，經過多次加熱後，所製成的褐色細砂糖。水份的含量比上白糖多。讀者可以細粒二砂糖替代。

基本的熱鬆餅

添加了草莓和鮮奶油的熱鬆餅，是大家最愛的選項之一。
在店內享用時，盤飾總是可愛動人。

草莓鬆餅塔



大片熱鬆餅



小片熱鬆餅

調整鮮奶油的硬度就可以漂亮地完成盤飾

草莓鬆餅塔

◎ 麵糊的材料 (請參照 P.8 ~ P.9)

直徑10cm×10片 或 直徑6cm×18片

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——2個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2大匙
- 沙拉油——適量



◎ 添加搭配的食材 (2 ~ 3 盤的份量)

● 打發鮮奶油

- 鮮奶油——200ml
- 細砂糖——4大匙
- 香草精——少許

+

- 草莓——約1盒
- 糖粉——適量
- 個人喜好的糖漿——適量
- 薄荷葉 (如果有的話)——適量

● 事前作業

- 將 B 的奶油放入耐熱容器內，用微波爐加熱約 40 秒融化奶油備用。
- 混合 A 的粉類後，過篩備用。
- 自製糖漿時，請參照 P.13 來製作。也可以使用市售品。

● 關於製作步驟的順序

在此之流程是為避免打發的鮮奶油因鬆餅熱度融化，所以會先煎烘鬆餅再放涼，之後才開始準備搭配材料。如果使用的搭配材料不是易於融化的食材，可先進行搭配食材的預備→煎烘鬆餅之順序來進行，就可以立刻享用熱騰騰的鬆餅了。Part 3 之後的搭配食譜也是如此。

● 製作方法

1. 製作麵糊

混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。



與薄煎餅同樣地粗略混拌後仍稍有結塊的程度即可。結塊的部分在煎烘時就會消失。

2. 煎烘麵糊

將麵糊倒入加熱了沙拉油的平底鍋中，煎烘兩面。



以 26cm 的平底鍋每次煎烘 1 片。



以 26cm 的平底鍋一次可煎烘 3 片。

3. 取出鬆餅、放涼

煎烘完成時起鍋，暫時攤放在舖著廚房紙巾的盤子上放涼。

※ 如果使用的搭配食材不是易於融化的材料時，也可以不放涼地直接使用。



如果起鍋後熱騰騰地盛盤，會融化鮮奶油，所以在此先將鬆餅放涼備用。

4. 打發鮮奶油

在鉢盆中放入鮮奶油、細砂糖、香草精混拌，在鉢盆下方墊放冰水地進行打發作業。

製作大片熱鬆餅時



打發成柔軟容易塗抹在鬆餅的8分發。

製作小片熱鬆餅時



為方便絞擠地打發成較硬的10分發。

5. 盛盤

將切成5mm 薄片的草莓（製作大片熱鬆餅時，也可以依個人喜好留下幾顆不切，做為盤飾）、鮮奶油及鬆餅一起盛盤。完成時再撒上糖粉，依個人喜好澆淋上糖漿。如果有的話還可以裝飾上薄荷葉。

製作大片熱鬆餅時



在大片鬆餅上塗抹打發鮮奶油和片狀草莓，並重疊3～4層，最上端裝飾上草莓。

製作小片熱鬆餅時



將小片鬆餅疊放後，在鬆餅旁邊裝飾上打發鮮奶油和切成片狀的草莓。

如果想要一次煎烘多片鬆餅時



沒有時間1片片地煎烘鬆餅....或是想要大家同時享用美味鬆餅！這時候電烤盤就非常地方便。煎烘的方式和平底鍋相同。可以配合電烤盤的大小，一次煎烘多片。

麵糊的變化

僅只是更換使用的粉類或是稍加改變煎烘方式，就可以更加擴大成品的變化。

請大家也試試各種不同風味及口感！

更換粉類

※ 基本麵糊是用低筋麵粉，無論是薄煎餅或熱鬆餅都是 180g。



※ 除此之外本書介紹的種類還有 鬆餅粉麵糊 (P.32)、酪乳玉米麵糊 (P.43)、抹茶鬆餅粉麵糊 (P.75)

改變煎烘方法

香脆地煎烘



在平底鍋中放入稍多的油脂，
半煎半炸地完成。

煎烘出花紋



加熱平底鍋後，用矽膠刷子或廚房紙巾
將沙拉油推開後，放入麵糰。

淡色地煎烘



以小火慢慢煎烘。

深色地煎烘



以中火迅速煎烘。

薄薄地煎烘



基本配方中的牛奶增加 20 ~ 40ml，直接煎烘即可。

厚厚地煎烘



基本配方中的牛奶減少 20 ~ 40ml，直接煎烘即可。

嘗試著搭配漂亮地裝飾盛盤吧！

可愛漂亮地盤飾煎餅或鬆餅，都是一大樂趣。

在此是以草莓鬆餅塔為例，介紹各種盛盤的搭配！

橫向排放

BASIC



將鬆餅橫向疊放，並在旁邊裝飾上鮮奶油和草莓，撒上糖粉。

餡料夾心



OMELETTE STYLE

鬆餅隨性地排在盤上，草莓切成方便食用的大小散置於其中。擠出鮮奶油在中央，再撒上糖粉。

RANDOM



在薄薄煎烘的餅皮內擠入鮮奶油，連同草莓一起夾入餅皮中，再撒上糖粉。

自由隨性地裝盛

切成4等份後堆疊起來

CAFE STYLE



將鬆餅分切成4等份後堆疊起來，鮮奶油裝入小碗和草莓一起裝盤，並飾撒上糖粉。

以星星模按壓

PARTY STYLE



鬆餅用星星模壓出星型，連同鮮奶油小碗一起裝盛。草莓切成薄片疊放裝飾，並撒上糖粉。

對切成半

EASY



鬆餅對切後疊放，用鮮奶油和草莓盤飾，撒上糖粉。

為了能更美味享用

最適合品嚐的時間？如果涼掉了呢？可以保存多久呢？
特地製作出的煎餅或鬆餅，所以總希望能美味地品嚐享用。
在此特地針對這些必須知道的重點加以解說。

最適合品嚐的時間

煎餅和鬆餅，都是在煎烘完成時最美味。煎烘完成的成品，若是放在墊有廚房紙巾的盤子上，再覆蓋上另一張紙巾，就可以避免表面變得過於乾燥。在稍稍降溫後，必須用保鮮膜確實地包妥，也是防止乾燥的必要方式。

保存

■ 自製鬆餅粉

自製鬆餅粉，就是指配方當中過篩備用的粉類。建議將基本麵糊用的低筋麵粉、泡打粉、細砂糖以及鹽等混合備用，當想要製作時就可以立刻進行。放入袋內密封，約可保存2～3週。



在保存袋面記錄使用的粉類和製作的日期等，取用就很方便了。



漂亮包裝之後，也很適合做為饋贈禮品！還可以附送食譜配方或煎烘的重點筆記給至親好友哦。

■ 煎烘後的成品

煎烘好的成品，放涼後裝入密封袋中保存。冰箱可以保存2天，冷凍則請在2週內食用完畢。冷凍保存時，為避免口感變得過於乾燥，請使用冷凍保存袋來保存。



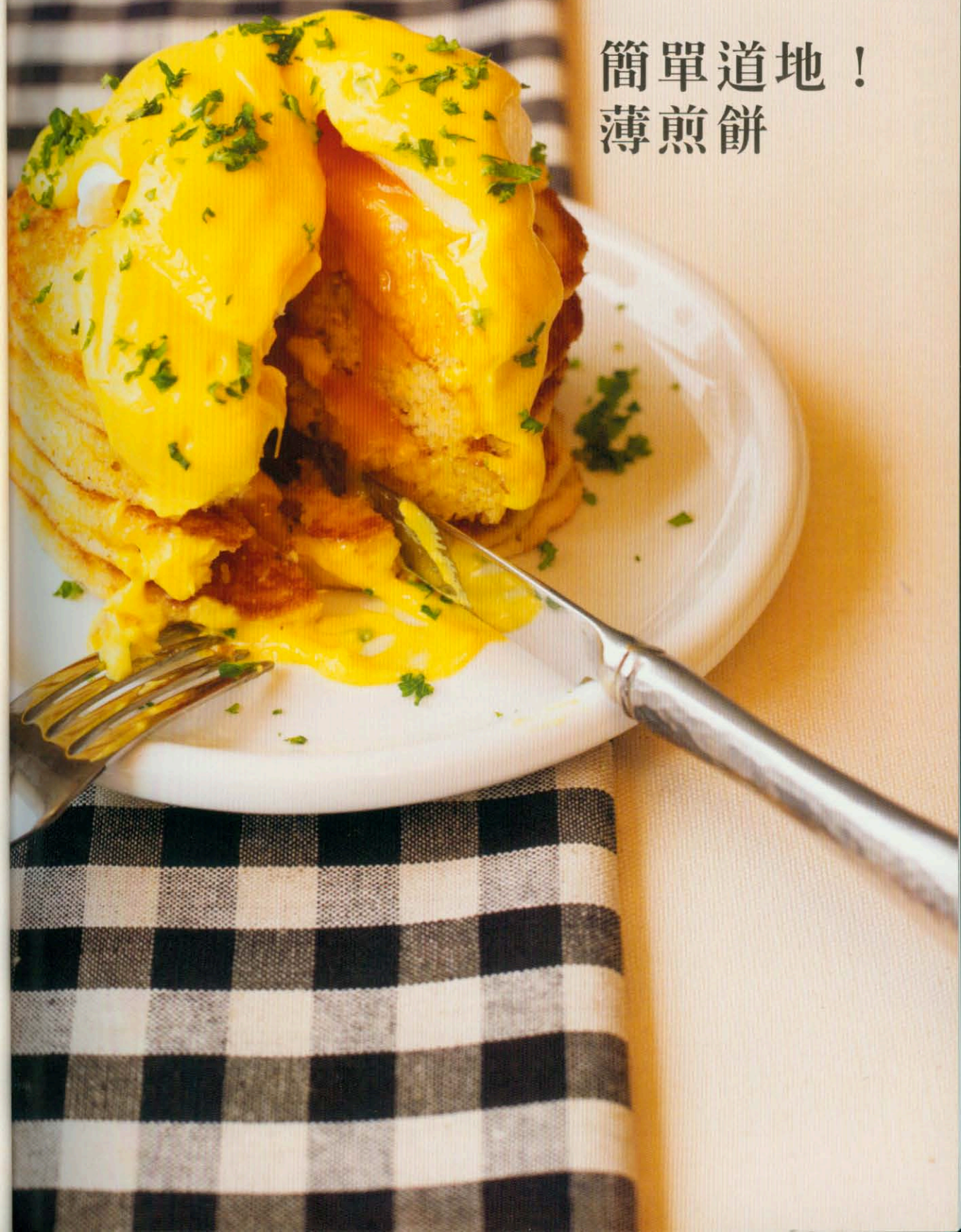
將成品放入保存袋內，排出空氣後使其呈密封狀態。

加熱

從保存袋取出，以微波爐或以烤箱加熱。冷藏時以微波加熱30秒或烤箱加熱1分鐘；若是冷凍時，以微波加熱60秒或烤箱加熱3分鐘。

Part 2

簡單道地！ 薄煎餅



早午餐菜單

使用了維也納香腸、火腿、起司的煎餅組合餐，是美國早午餐最常見的菜單。
搭配的食材與糖漿所共譜出的甜鹹風味，只要嚐過一次就會上癮。

紐約的美式餐廳中，休假日早午餐的熱門選項！

經典薄煎餅

◎麵糊（直徑 10cm×10 片）

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2小匙
細砂糖——2大匙
鹽——1/2小匙

B { 雞蛋——1個
牛奶——180ml
奶油——2大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材（2 ~ 3 盤的份量）

火腿——6片

維也納香腸——6根

沙拉油——適量

●香煎薯泥

{ 馬鈴薯——3顆
牛奶——3 ~ 4大匙
荷蘭芹（乾燥）——1小匙
鹽——1/3小匙
黑胡椒——少許
沙拉油——適量

奶油——適量

楓糖漿——適量

糖粉——適量

●製作方法

1. 在平底鍋中加熱沙拉油，香煎火腿和維也納香腸。

2. 馬鈴薯去皮，切成適當之大小水煮至竹籤可以刺入的柔軟程度。

3. 將②的食材以網篩瀝乾水份，放回鍋中加入牛奶、荷蘭芹、鹽以及黑胡椒後，粗略地將馬鈴薯壓碎，待其稍稍降溫。

4. 在平底鍋中加熱稍多一點的沙拉油，放入③並輕輕按壓，將馬鈴薯煎至呈金黃色澤，製作成香煎馬鈴薯。

5. 將煎餅盛盤，排放上①的火腿、維也納香腸以及④的香煎馬鈴薯，撒上糖粉並附加奶油和楓糖漿。



馬鈴薯不要搗得太碎，稍留有小小塊狀的程度即可。



搭配著香醇濃稠的起司醬汁讓人垂涎欲滴

鮭魚淋醬薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

奶油——適量

※ 請參考 P.8～9 薄煎餅的製作，並在表面上薄薄地塗抹奶油。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

鮭魚(罐頭)——150g

洋蔥——1/8 個

青椒——1 個

塔巴斯科辣椒水 (Tabasco)

——少許

黑胡椒——少許

檸檬(切成月牙狀)——3 片

● 起司醬汁

- 奶油——1 又 1/2 大匙
- 低筋麵粉——略多於 1 大匙
- 鹽——少許
- 牛奶——180ml
- 比薩用起司——100g

● 製作方法

1. 瀝乾鮭魚的油脂，與切成薄片的洋蔥、青椒以及黑胡椒一起混拌。
2. 將起司醬汁用的奶油放入鍋中，以小火融化後離火，加入低筋麵粉和鹽，混拌均勻。
3. 將一半用量的牛奶少量逐次地加入②當中，每次加入後都仔細均勻混拌。
4. 再次以小火加熱，並倒入其餘用量的牛奶混拌。加熱至產生濃稠時，再加入比薩用起司，充份混拌使其溶化。
5. 將薄煎餅盛放於盤中，上面擺放①再澆淋④的起司醬汁。依個人喜好地撒上黑胡椒並滴擠檸檬汁。



為避免淋醬水份使煎餅變得濕軟，而在煎餅表面塗抹奶油。



避免醬汁產生分離現象，所以牛奶必須少量逐次地加入其中。



當醬汁加熱至舀起時呈緩緩滴落的濃稠狀，再放入起司。



薄煎餅搭配沙拉就是簡單的早午餐！

雞肉沙拉 & 蕎麥薄煎餅

◎蕎麥麵糊（直徑 10cm×10 片）

- A 低筋麵粉——100g
- 蕎麥粉——80g
- 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- B 雞蛋——1 個
- 牛奶——180ml
- 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

※ 請參考 P.8～9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

● 雞肉沙拉

- 雞胸肉——1 片
- 水煮蛋——2 個
- 芹菜——1/2 根
- 美奶滋——3 大匙
- 黃芥末籽醬——1 大匙
- 鹽、黑胡椒——各少許
- 沙拉油——適量
- 蜂蜜——適量
- 奶油——適量
- 青蔥（圈狀蔥花）——適量

●製作方法

1. 雞胸肉除去雞皮和脂肪，撒上鹽、黑胡椒後刷塗上沙拉油。
2. 加熱平底鍋，將①放入鍋內以中火煎 3～4 分鐘。翻面後蓋上鍋燜約 7～8 分鐘，至雞肉完全燜熟為止。
3. 從平底鍋內將②取出，稍稍降溫後切成方便食用之大小。

4. 在鉢盆內放入粗略切碎的水煮蛋和芹菜，加進美奶滋和黃芥末籽醬，接著放入③混拌，製成雞肉沙拉。
5. 將薄煎餅與④的雞肉沙拉盛盤，撒放細蔥花，附上蜂蜜及奶油享用。



BRUNCH

長時間香煎提出洋蔥甜味是最大的重點！

洋蔥薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——1個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2大匙
 - 黃芥末籽醬——2小匙
 - 香煎洋蔥*——下記全量
- 沙拉油——適量

※請參考 P.8～9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

杏仁果(切碎)——6～8顆

※使用零嘴的杏仁果就 OK 了。若是生的就必須先烘烤後再切。

個人喜好的糖漿——適量

●橄欖油風味奶油

- 奶油——50g
- 橄欖油(頂級初榨橄欖油)
——2大匙

*香煎洋蔥的製作方法

◎材料 (方便製作的份量)

洋蔥1個、奶油1大匙、沙拉油2大匙、醋1小匙、百里香(乾燥)1/2小匙、鹽及黑胡椒各少許

●製作方法

1. 洋蔥切成薄片後放入以沙拉油熱鍋的平底鍋內，以中火避免焦燒地不斷拌炒。

2. 約拌炒10分鐘後，加入百里香、鹽以及黑胡椒，再拌炒約7～10分鐘。拌炒至呈深咖啡色時，再加入醋混拌，熄火放涼備用。

●預備

- 橄欖油風味奶油所使用的奶油先放置於常溫中，與橄欖油混合拌勻備用。

●製作方法

1. 將鬆餅盛盤，澆淋糖漿並撒放杏仁果碎粒，附上橄欖油風味奶油。



如同以前銀幣(銀製1元)般大小的薄煎餅

銀幣薄煎餅

◎麵糊 (直徑 6cm×18 片)

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2小匙
細砂糖——2大匙
鹽——1/2小匙

B { 雞蛋——1個
牛奶——180ml
奶油——2大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

奶油起司 Cream cheese——100g

青蔥(圈狀蔥花)——2根

鹽——1/3小匙

番茄(片狀)——6片

萵苣(撕成小片)——2 ~ 3片

煙燻鮭魚——12片

酸豆(如果有的話)*——適量

檸檬(切成月牙狀)——6片

個人喜好的糖漿——適量

*酸豆 Caper

地中海沿岸地區所產低矮灌木刺山柑的花苞醃漬而成。會切碎加入白醬或美奶滋當中，也常被用來搭配煙燻鮭魚。

●製作方法

1. 將奶油起司放在鉢盆中，混入青蔥、鹽，混合攪拌至滑順狀態。

2. 將①放入保存袋內，封住開口後，將保存袋其中一個角落剪開約1cm。

3. 在煎餅之間夾入番茄、萵苣，再將②絞擠在最上端。擺放煙燻鮭魚和酸豆。擠上檸檬汁並澆淋糖漿。



BRUNCH

色彩鮮艷的煎餅在咀嚼瞬間充滿羅勒的香氣

羅勒薄煎餅 & 熟食沙拉

◎麵糊 (直徑直徑 6cm×18 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——200ml
 - 羅勒醬 (市售品)*——2 大匙



*羅勒醬 Pesto Sauce

羅勒醬，是添加了松子、起司、橄欖油等製成的。常用於義大利的烹調，是源自於義大利熱那亞 (Genova) 的醬汁。

※請參考 P.8～9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

●熟食沙拉

- 櫛瓜——1 根
- 小番茄——9 顆
- 橄欖油——2 大匙
- 鹽、黑胡椒——各少許

羅勒葉——5～6 片

個人喜好的糖漿——適量

●橄欖油風味奶油

- 奶油——50g
- 橄欖油 (頂級初榨橄欖油)——2 大匙

●預備

●橄欖油風味奶油用的奶油先放置於常溫中，與橄欖油混合備用。

●製作方法

1. 將櫛瓜切成 1cm 厚的圓片，小番茄去蒂備用。

2. 加熱平底鍋中的橄欖油，放入櫛瓜和小番茄，撒上鹽、黑胡椒，煎至表面略有香煎色澤為止，做成熟食沙拉。

3. 煎餅盛盤，擺放②的熟食沙拉、羅勒葉，附上橄欖油風味奶油和糖漿。



即使是鬆餅粉，只要用同一方法，就能做出中式刈包的鬆軟薄煎餅

刈包式薄煎餅

◎麵糊（直徑 10cm×10 片）

A 鬆餅粉——180g
鹽——1/2 小匙
五香粉*——1 小撮



B 雞蛋——1 個
牛奶——160ml
沙拉油——2 大匙

沙拉油——適量

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

燒肉（市售品）

——1 盒（100～150g）

香菜——適量

青蔥——適量

乾燥紅辣椒（依個人喜好）

——少許

中式風味糖漿*——適量

※ 個人喜好的糖漿也可以

* 五香粉

最能代表中華風味的混合辛香料。肉桂、丁香、八角、花椒、陳皮等研磨混合而成，可以消除魚類或肉類的腥羶，也常使用於燉煮料理當中。

◎預備

● 混合 A 的粉類過篩備用。

* 中式風味糖漿的材料與製作方法

◎ 材料（方便製作的份量）

細粒二砂糖 100g、水麥芽 4 大匙（約 60g）、水 100ml、醬油 1 小匙、八角 3～4 個

● 製作方法

1. 將八角之外的材料都放入鍋中，以小火加熱至細砂糖及水麥芽溶化。

2. 略降溫後，放進八角保存在乾淨的瓶子裡。冰箱內可保存約 2 週。



● 製作方法

1. 燒肉以微波爐稍稍加熱後，切成 5mm 厚的肉片（約共準備 10 片）。切碎香菜。

2. 在鉢盆中混合 B 的材料以攪拌器攪拌，再加入 A 粗略混拌。

3. 平底鍋內加入沙拉油以中火加熱，倒入②。10 秒後沿鍋邊圈狀

倒入 1 大匙的水（用量外），保持中火地蓋上鍋蓋，約燜蒸 1 分 20～30 秒。

4. 水份消失且麵糊膨脹起來時，就可以起鍋了。

5. 在④當中夾入燒肉、香菜和切成 5cm 長的蔥段。依個人喜好添加紅辣椒和中式風味糖漿。

炸得酥脆的馬鈴薯飄散著薯餅的香氣

薄煎餅 & 馬鈴薯餅

◎全麥麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- 低筋麵粉——100g
- 全麥麵粉——80g
- A 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- 雞蛋——1 個
- B 牛奶——180ml
- 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

※請參考 P.8～9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

- 薯餅
 - 馬鈴薯——5～6 顆
 - 洋蔥——1/6 個
 - 雞蛋——1 個
 - 黃芥末醬——1 小匙
 - 小茴香 Cumim(如果有的話)
——1/2 小匙
 - 鹽、黑胡椒——各少許
 - 沙拉油——適量
- 打發鮮奶油
 - 鮮奶油——100ml
 - 細砂糖——2 大匙
 - 個人喜好的糖漿——適量

●製作方法

1. 馬鈴薯去皮切成細絲(用刨削器會比較輕鬆)，洋蔥切成薄片。兩種材料都用廚房紙巾吸乾水份，放入鉢盆中混合。
2. 在鉢盆中加入薯餅食材中除了沙拉油以外的材料，均勻混拌。



3. 在平底鍋中倒入約深1cm的沙拉油並加熱，將②分成10等份地舀入平底鍋內，攤平食材地煎約4～5分鐘。翻面後再煎4～5分鐘至兩面呈漂亮色澤後起鍋，攤放在廚房紙巾上吸掉多餘的油脂。

4. 在鉢盆中放入鮮奶油和細砂糖，在鉢盆底部墊放冰水地攪打鮮奶油至8分發。
5. 將煎餅盛盤，並交替地排放上③的薯餅，澆淋上糖漿，再裝飾上④的打發鮮奶油。

戳破半熟水波蛋並混拌帶著酸味的醬汁，請務必嚐試看看！

水波蛋薄煎餅

◎粗粒玉米粉麵糊

(直徑 10cm×8 片)

- | | | |
|---|----------------|--------|
| A | 低筋麵粉 | 120g |
| | 粗粒玉米粉 Cornmeal | 60g |
| | 泡打粉 | 2 小匙 |
| | 細砂糖 | 2 大匙 |
| | 鹽 | 1/2 小匙 |
| B | 雞蛋 | 1 個 |
| | 牛奶 | 140ml |
| | 奶油 | 2 大匙 |

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作，
稍多的油可以煎烘成口感酥脆的
煎餅。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

● 水波蛋

- | | | |
|---|----|------|
| ┌ | 雞蛋 | 3 個 |
| | 醋 | 1 小匙 |

小茴香 Cumim (如果有的話)

—— 1/2 小匙

荷蘭醬 * —— 適量

荷蘭芹 (切碎依個人喜好添加)

—— 適量

● 製作方法

1. 煮沸鍋中的水，沸騰加入醋。
將水波蛋材料的雞蛋打入小鉢中，
使其輕輕滑入沸水中。

2. 約 5 ~ 6 分鐘後，蛋白開始凝
固後，就可以用杓子將雞蛋撈出，
並用廚房紙巾吸乾表面的水份。

3. 將煎餅盛盤，上端擺放②的水
波蛋。澆淋上荷蘭醬，並依個人喜
好撒上荷蘭芹。



為避免打破雞蛋，因而先將雞蛋
打入小鉢中，再輕輕地滑入鍋內
沸水中。



為避免醬汁燒焦，因此必須以小
火加熱並不斷地攪拌。

* 荷蘭醬 Hollandaise Sauce 的 材料與製作方法

◎ 材料 (方便製作的份量)

奶油 80g、蛋黃 2 個、檸檬汁 2 小
匙、黃芥末醬 1 小匙、鹽少許

● 製作方法

1. 在小鍋中放入奶油，用小火加
熱至奶油融化後，離火降溫。
2. 將其餘的材料加入①的鍋中，
以攪拌器充份均勻攪拌。
3. 再次用小火加熱鍋中材料，邊
緩緩攪動邊加熱至材料產生濃稠
後，離火。



充滿辣椒粉的煎餅，很適合搭配莎莎醬的墨西哥式配方

辣味鮮蝦薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——1個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2大匙
 - 燙煮過的蝦子(切碎)——150g
 - 紅腰豆(罐裝)——100g
 - 辣椒粉——1小匙
 - 小茴香 Cumim (如果有的話)——1/2小匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作，以小火慢煎地完成。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

● 番茄 & 酪梨的莎莎醬

- 番茄——1個
- 酪梨——1個
- 洋蔥——1/8個
- 香菜——依個人喜好的用量
- 檸檬汁——1大匙
- 沙拉油——1大匙
- 辣椒水 pepper sauce——依個人喜好的用量
- 鹽、黑胡椒——各少許
- 辣椒粉(依個人喜好)——少許

●製作方法

1. 番茄、酪梨都切成小於 1cm 的塊狀，洋蔥和香菜則是切碎。
2. 在鉢盆中放入番茄 & 酪梨，以及莎莎醬的所有材料，混拌。
3. 將煎餅盛盤，放上裝滿②的莎莎醬小鉢。依個人喜好地將辣椒粉撒在全體煎餅上。



BRUNCH

香草薄煎餅 & 起司蛋捲

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2 大匙
 - 奧勒岡 Oregano (乾燥)
——1/2 小匙
 - 羅勒 Basil (乾燥)——1 小匙
 - 百里香 Thyme (乾燥)
——1/2 小匙

鼠尾草 Sage* ——10 ~ 15 片

沙拉油——適量

*鼠尾草 Sage

地中海沿岸原產的香草。乾燥磨成粉末未使用。經常用於香腸、醬汁或湯品當中。

※請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作，煎每片煎餅時，先放置 1 ~ 2 片鼠尾草在平底鍋內，再將麵糊倒在鼠尾草上，以稍弱的中火煎烘。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●起司蛋捲

- 雞蛋——6 個
- 鹽、黑胡椒——各少許
- 莫札里拉起司 Mozzarella
——100g
- ※也可以用 6 片比薩用的起司片。
- 橄欖油——3 小匙

番茄紅醬 (市售品)* ——1 杯

*番茄紅醬 Pomodoro Sauce

Pomodoro = 番茄的意思。番茄原汁中加入調味料及香料蔬菜的醬汁。經常被用來混拌義大利麵。

●製作方法

1. 莫札里拉起司切成 6 片。雞蛋打散後加入鹽、黑胡椒混拌。

2. 在平底鍋中加入 1 小匙橄欖油加熱，倒入 1/3 用量的蛋汁，煎烘蛋捲。

3. 調整好 ② 的形狀後擺放上 2 片莫札里拉起司，蓋上鍋蓋煎烘約 30 ~ 40 秒至起司融化。其餘的蛋汁也以同樣方式製作。

4. 將煎餅盛盤，排放 ③ 的起司蛋捲，並附上以微波爐加過的番茄紅醬。



蔬菜與水果

煎餅與蔬菜水果的組合，是風格獨特又健康的一道美食。

煎餅淡淡的清甜因食材而更突顯美味。

煎烘在表面的迷迭香與紅色煎餅相映成趣

番茄 & 迷迭香薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- | | |
|---|------------|
| A | 低筋麵粉——180g |
| | 泡打粉——2小匙 |
| | 細砂糖——2大匙 |
| | 鹽——1/2小匙 |
| B | 雞蛋——1個 |
| | 牛奶——180ml |
| | 番茄糊*——2大匙 |
| | 橄欖油——2大匙 |

迷迭香——2~3根

橄欖油——適量

* 番茄糊 Pomodoro Paste

使用過濾器去籽去皮將番茄壓成泥狀的濃縮醬汁。比番茄原汁的濃度更高，硬度也更高。

◎搭配食材 (2~3 盤的份量)

個人喜好的糖漿——適量

黑胡椒——少許

檸檬皮——少許

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- 取少量盤飾用的檸檬皮，其餘的與黑胡椒一起混入糖漿中。

●製作方法

1. 摘下迷迭香的葉子，將1小匙的用量切碎備用。

2. 將 B 的材料放入鉢盆中，加入①切碎備用的迷迭香，以攪拌器混拌，再放進 A 略加混拌。

3. 以小火加熱平底鍋中的橄欖油，散放數片迷迭香葉片在鍋底，將麵糊倒在葉片上，煎烘50~60秒後，翻面繼續煎烘50~60秒(為使麵糊的紅艷色澤更明顯，僅用小火煎烘)。

4. 將煎餅盛盤，附上糖漿並撒放檸檬皮以增加香氣。



迷迭香的葉片放在平底鍋底，並在葉片上澆淋麵糊。



是美式秋季點心。煎餅略帶鹹味搭配大量烤蘋果，輕而易舉就能吃光光

香煎蘋果薄煎餅

◎全麥麵糊（直徑 10cm×10 片）

- A
- 低筋麵粉——100g
 - 全麥麵粉——80g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——1個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2大匙
- 沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材（2 ~ 3 盤的份量）

● 香煎蘋果

- 蘋果——2個
- 奶油——50g
- 細粒二砂糖——70g
- 肉桂（粉）——1小匙
- 肉荳蔻粉 nutmeg——1/6小匙
- 鹽——1小撮
- 水——60ml
- 蔓越莓乾*——30g



* 蔓越莓乾 Cranberry Dried

蔓越莓曬乾製成的。直接可以食用，也常運用在糕點或麵包當中。

●製作方法

1. 殘留少量果皮地將蘋果去皮，分切成16等份的月牙狀，除去蘋果核。
2. 以中火加熱平底鍋，放入奶油及二砂糖使其融化。加入蘋果拌炒2~3分鐘至均勻沾裹。
3. 加入肉桂、肉荳蔻、鹽和水，並使其大致沾裹至蘋果上。轉為小火，蓋上鍋蓋熬煮，最後再加入蔓越莓乾混拌。
4. 將煎餅盛盤，放上③的香煎蘋果。



以具耐熱性橡皮刮刀等充份混拌材料，使奶油和細粒二砂糖融化。



當醬汁完全沾裹住蘋果後，再加入辛香料。



美國東北部的巧達蘋果派與煎餅的搭配

巧達起司 & 蘋果薄煎餅

◎麵糊 (直徑 18cm×2 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2 大匙
 - 巧達起司或加工起司——60g

蘋果——2/3 根

肉桂(粉)——1/4 小匙

沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●酥脆培根

- 培根——6 ~ 8 片
- 沙拉油——適量

楓糖漿——適量

糖粉(如果有的話)——少許

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 除去蘋果核(削不削皮依個人喜好即可)，切成 1cm 的塊狀。放入耐熱容器並撒上肉桂粉，用保鮮膜包妥後以微波爐加熱 1 分 20 秒，放涼。

2. 將巧達起司切成細末。

3. 將 B 材料放入鉢盆中，加進②的材料以攪拌器混拌，接著放入 A 的材料粗略混拌，再放入①拌勻。

4. 在略小的平底鍋(直徑 18cm 左右)中加入沙拉油用小火加熱，倒入一半的麵糊，蓋上鍋蓋煎烘 5 ~ 6 分鐘。



5. 在煎烘麵糊時，用另一只平底鍋(直徑約 26cm 左右)以小火加熱沙拉油，將④的煎餅翻面至這只鍋中，繼續煎烘 2 分鐘。其餘的麵糊也以相同之方法煎烘。

6. 在冷的平底鍋中塗抹上薄薄的

沙拉油，放入培根，用小火加熱。煎至培根的邊緣縮起並逼出肉片中的油脂為止。

7. 將煎餅分切成 4 等份，層疊式地盛盤，排放⑥的培根，澆淋楓糖漿，可隨意撒上糖粉。

粗粒玉米粉的顆粒口感與牛奶的甘甜香氣，非常適合搭配溫熱的根莖類蔬菜

酪乳玉米薄煎餅 & 烤蔬菜

◎粗粒玉米粉 & 酪乳麵糊

(直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——120g
 - 粗粒玉米粉——60g
 - 酪乳粉*——60g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——1個
 - 低脂牛奶——160ml
 - 奶油——2大匙
- 沙拉油——適量



*酪乳粉 Buttermilk powder

利用製作奶油過程中形成脂肪成分較低的液體所製成的粉末。具有柔和的乳香是最大的特徵。也可以在網路上等專業材料行購得。如果沒有這項材料時，在A當中可以改為脫脂奶粉60g，在B當中則增加1/2小匙醋。

※請參考P.8～9薄煎餅的製作，稍多的油可以煎烘成口感酥脆的煎餅。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

●烤蔬菜

- 甘薯——1/2個
 - 南瓜——1/8個
 - 橄欖油——1大匙
 - 鹽、黑胡椒——各少許
 - 核桃(切成粗粒)——20g
 - ※零嘴用的就OK。若是生的就必須先烘烤後再切。
 - 荷蘭芹(切成細末、依個人喜好添加)——適量
- 楓糖漿——適量



●製作方法

1. 甘薯和南瓜去皮，分切成2cm的塊狀，撒上橄欖油、鹽、胡椒。

2. 將①舖放在鋁箔紙上，放入烤箱烘烤13～15分鐘，烘烤至完全烤熟且具烘烤色澤為止，取出放入核桃備用。

3. 將煎餅盛盤，並排放上②的烤蔬菜，依個人喜好撒放荷蘭芹並附上楓糖漿。

讓人忍不住想用最香甜的玉米來製作，充滿夏日氣息的薄煎餅

玉米薄煎餅

◎麵糊（直徑 6cm×20 片）

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2 小匙
細砂糖——2 大匙
鹽——1/2 小匙

B { 雞蛋——1 個
牛奶——180ml
奶油——2 大匙

玉米（新鮮）——1 根

※ 也可用罐裝 180g（瀝乾水份）。

沙拉油——適量

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

● 個人喜好的糖漿——適量

檸檬（切成月牙狀）——2 片

黑胡椒——少許

西瓜（依個人喜好）——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。
- 在糖漿中加入檸檬和黑胡椒。

●製作方法

1. 用刀子削切下新鮮玉米上的玉米粒（使用罐裝玉米時須瀝乾水份）。

2. 用平底鍋加熱沙拉油，拌炒玉米粒（玉米粒會彈跳必須多加留意）。約拌炒 4～5 分鐘至略呈拌炒色澤後放涼備用。

3. 將 B 的材料放入鉢盆中，拌入②的材料，以攪拌器混拌，再加進 A 粗略混拌。

4. 在加熱了沙拉油的平底鍋中倒入③，用稍弱的中火煎烘 40～50 秒。翻面續煎約 30 秒。

5. 將煎餅盛盤，附上糖漿、個人喜好的西瓜等水果。



VEGETABLES & FRUITS

最佳搭檔的酪梨和起司，運用在煎餅上也是絕妙美味

酪梨起司薄煎餅

◎全麥麵糊 (直徑 6cm×18 片)

- 低筋麵粉——100g
- 全麥麵粉——80g
- A 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- 雞蛋——1 個
- B 牛奶——180ml
- 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

※請參考 P.8～9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

●酪梨莎莎醬

- 酪梨——1 個
- 洋蔥——1/8 個
- 香菜——個人喜好的用量
- 檸檬汁——1 大匙
- 沙拉油——1 大匙
- 塔巴斯科辣椒水 (Tabasco)
——個人喜好的用量
- 鹽、黑胡椒——各少許
- 辣椒粉 (視個人喜好)——少許
- 香菜 (裝飾用)——適量

●起司醬汁

- 奶油——1 又 1/2 大匙
- 低筋麵粉——略多於 1 大匙
- 鹽——少許
- 牛奶——180ml
- 比薩用起司——100g
- 辣椒粉 (視個人喜好)
——1/2 小匙

●製作方法

1. 酪梨切成略小於 1cm 的塊狀，洋蔥和香菜切碎備用。
2. 在鉢盆中混拌酪梨莎莎醬的材料 (除了裝飾用的香菜)。
3. 在鍋中放入起司醬汁用的奶油，以小火加熱融化後離火，加入



低筋麵粉及鹽混拌。

4. 少量逐次地將一半用量的牛奶加入③的材料中，每次加入後都要充份混拌均勻。

5. 再次以小火加熱④，並加入其餘的牛奶混拌。加熱至產生濃稠狀

態時，放入比薩用起司，充份混拌使其溶化。完成時再視個人喜好地加入辣椒粉。

6. 將鬆餅疊放盛盤，放上酪梨莎莎，再澆淋上⑤的起司醬汁，用香菜做最後的盤飾。

濃郁煎餅與清新爽口的薄荷香氣形成和諧的風味

黑橄欖薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——180ml
 - 橄欖油——2 大匙
 - 黑橄欖(去籽切粗粒)——15 顆(80g)
 - 酸豆(切粗粒)——1 大匙(10g)
- 橄欖油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

● 薄荷鄉村起司

- 鄉村起司 Cottage cheese——100g
- 檸檬(片)——3 片
- 薄荷——適量
- 蜂蜜——4 大匙
- 檸檬汁——1 小匙

●製作方法

1. 將薄荷粗略切碎，檸檬片切成扇形，與鄉村起司、蜂蜜、檸檬汁一起混拌製成薄荷鄉村起司。
2. 將煎餅盛盤，附上①的薄荷鄉村起司。



VEGETABLES &
FRUITS

紅蘿蔔薄煎餅

◎麵糊 (直徑 12cm×9 片)

- 低筋麵粉——180g
- 泡打粉——2小匙
- 細黑糖——3大匙
- A 鹽——1/2小匙
- 肉桂(粉)——1小匙
- 丁香(粉)——1/3小匙
- 肉荳蔻(粉)——1/8小匙
- 雞蛋——1個
- 牛奶——180ml
- 奶油——2大匙
- B 紅蘿蔔(磨成泥狀)
——約1根(120g)
- 葡萄乾——50g
- 沙拉油——適量

※請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●打發奶油起司

- 奶油起司 Cream cheese
——100g
- 奶油——1大匙
- 糖粉——60g
- 檸檬汁——1小匙

個人喜好的糖漿——適量

●預備

- 將搭配食材的奶油起司和奶油放置使其回復常溫。

●製作方法

1. 留下一半用量的糖粉，其餘的放入鉢盆中與打發奶油起司的材料一同混合並充份拌勻。
2. 將①留下的糖粉加入並混拌，放入冰箱中約30分鐘，靜置降溫（如果沒有時間的話，直接使用也OK）。
3. 將煎餅盛盤，附上②的打發奶油起司和糖漿。



簡單方便的菜單

瓶裝或罐裝的保存食材，能立刻使用並能提升煎餅美味。

首先就讓我們從家中既有的食材開始著手吧 Let's try !

鮭魚的鹹味搭配優格奶油的酸味恰到好處

鮭魚薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- | | | |
|---|----------|-----------|
| A | 低筋麵粉 | —— 180g |
| | 泡打粉 | —— 2 小匙 |
| | 細砂糖 | —— 2 大匙 |
| | 鹽 | —— 1/2 小匙 |
| B | 雞蛋 | —— 1 個 |
| | 牛奶 | —— 180ml |
| | 美奶滋 | —— 3 大匙 |
| | 鮭魚鬆 (瓶裝) | —— 60g |
| | 百里香 (乾燥) | —— 1/2 小匙 |
| | 沙拉油 | —— 適量 |

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 優格 (無糖) —— 400ml
 檸檬 (月牙狀) —— 3 片
 個人喜好的糖漿 —— 適量

●製作方法

1. 將網篩架在鉢盆上，舖放廚房紙巾後倒入優格。放置 1 小時後就可以瀝乾其中的水份了。
2. 將煎餅疊放盛盤，擺放①的優格後，擠出檸檬汁再澆淋糖漿。



優格只要瀝乾水份後，就是美味的奶油了。將瀝出的水份 (乳清)，加進牛奶，補足 180ml 混拌至麵糊中，就可以煎烘出略帶優格酸味的爽口煎餅了。



用市售的義大利醬即可輕易完成，獨樹一格的佛卡夏風煎餅

義式佛卡夏風薄煎餅

◎麵糊 (直徑 18cm×2 片)

- | | |
|---|----------------------|
| A | 低筋麵粉——180g |
| | 泡打粉——2小匙 |
| | 細砂糖——2大匙 |
| | 鹽——1/2小匙 |
| B | 雞蛋——1個 |
| | 牛奶——200ml |
| | 橄欖油——4大匙 |
| C | 墨魚醬汁(市售品) ——約150g |
| | 橄欖油——3大匙 |
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

- 迷迭香(裝飾用)——適量
橄欖油(頂級初榨橄欖油)——少許

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。

●製作方法

1. 將 C 的材料放入鉢盆中混合備用。
2. 在鉢盆中放入 B 的材料，以攪拌器攪拌均勻後加入 A，並粗略混拌。
3. 使用較小的平底鍋(直徑 18cm 左右)，將①的醬汁一半用量倒入鍋內以小火加熱。
4. 待醬汁溫熱後，倒入②的一半用量，蓋上鍋蓋繼續用小火加熱約 4～5 分鐘。
5. 在煎烘麵糊時，利用另外的平底鍋(直徑 26cm 左右)以小火加熱沙拉油，在④的煎餅翻面至較大的鍋內，再煎烘 2 分鐘。其餘的麵糊也用相同的方法煎烘。
6. 將煎餅分切成易於食用的大小，盛盤並擺放上迷迭香，依個人喜好地澆淋上橄欖油。



為避免麵糊與墨魚醬汁的顏色混雜，所以麵糊要輕巧地加入鍋中。



當麵糊的表面幾乎變乾時，就是該翻面的時候。先用空的大平底鍋覆蓋在煎餅平底鍋上。



上下兩個平底鍋倒扣，將麵糊移至大的平底鍋內。



酥脆的麵包粉包裹著清甜軟嫩的蟹肉

蟹肉薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- | | |
|---|---------------------------------|
| A | 低筋麵粉——180g |
| | 泡打粉——2小匙 |
| | 細砂糖——2大匙 |
| | 鹽——1/2小匙 |
| B | 雞蛋——1個 |
| | 牛奶——160ml |
| | 美奶滋——4大匙 |
| | 黃芥末醬——2小匙 |
| | 辣椒水 pepper sauce ——1/4小匙 |
| | 松葉蟹肉 (罐裝、連同湯汁一起使用) ——100g |
- 麵包粉——每片略少於1大匙
荷蘭芹(乾燥)——1大匙
橄欖油——適量

◎搭配食材 (2~3 盤的份量)

- 檸檬(月牙狀)——3片
個人喜好的糖漿——適量

◎預備

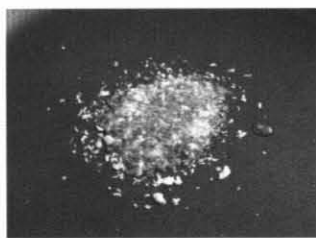
- 混合 A 的粉類，過篩備用。

●製作方法

1. 混拌麵包粉和荷蘭芹。
2. 將 B 的材料放入鉢盆中，以攪拌器混拌，加入 A 後粗略混拌。
3. 用中火加熱平底鍋，每片煎餅製作時，都在鍋底中央處將①的麵包粉攤成1片煎餅之大小，並在中央處澆淋1小匙的橄欖油。
4. 當麵包粉完全吸收了橄欖油之後，再輕巧地加入麵糊，以稍弱的中火加熱40~50秒。翻面後再煎烘約30秒。散落在平底鍋的麵包粉用廚房紙巾擦拭乾淨，其餘的麵糊也以同樣方法煎烘。
5. 將煎餅盛盤，擠上檸檬汁並附上糖漿。



為了不使麵包粉四處散落地輕輕加入橄欖油。



橄欖油約5秒左右就會被麵包粉所吸收，千萬不要錯過了時間點！



隱約中略帶粉紅的色澤十分可愛。讓人欲罷不能的點心式煎餅

番茄風味薄煎餅

◎麵糊 (直徑 6cm×18 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
 - 番茄湯粉*——2杯
- B
- 雞蛋——1個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2大匙



沙拉油——適量

* 番茄湯粉

使用的是溶於熱水中即可飲用的粉狀速食湯粉。在此是直接以粉狀加入麵糊中使用。

※ 請參考 P.8 ~ 9 薄煎餅的製作。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

小番茄——適量

●製作方法

將煎餅盛盤，點綴上小番茄。



column

使用市售材料
也可以讓成品有鬆軟的口感

番茄湯粉加入麵糊中，可以增加麵糊本身的顏色及風味，但意外地令人覺得開心的是，煎烘出的成品可以更加鬆軟膨脹。不只是番茄口味，利用玉米湯粉也具有同樣的效果。

QUICK &
EASY

外層酥脆、內層軟綿。也很適合當啤酒的下酒菜！

馬鈴薯薄煎餅

◎麵糊（直徑 6cm×20 片）

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——1 個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2 大匙
- C
- 熱水——200ml
 - 薯泥粉*——40g
- 沙拉油——適量



*薯泥粉

薯泥乾燥製成的。加入熱水後待其膨脹即可，很簡單就能製作出薯泥。

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

●楓糖奶油

- 奶油——80g
 - 楓糖漿——4 大匙
- 覆盆子果醬——適量

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。
- 楓糖奶油材料中的奶油放置使其回復常溫。

●製作方法

1. 在鉢盆中放入楓糖奶油用的奶油，每加入 1 大匙楓糖漿就用攪拌器充份地混拌均勻，製作出楓糖奶油。

2. 將 C 的材料放入鉢盆中混合，放置 3～4 分鐘使其膨脹，輕輕地攪散使其降溫。

3. 在另外的鉢盆中混合 B 的材料，以攪拌器攪拌後，加入 ② 的材料混合拌勻。再加入 A 粗略的混拌。



4. 加熱平底鍋內的沙拉油倒入麵糊，用稍弱的中火煎烘約 40～50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。

5. 將煎餅盛盤，附上 ① 的楓糖奶油和覆盆子果醬。

各式各樣的口感

煎餅只要在麵糊上稍稍加以變化，

就可以自由地變化出軟綿或酥脆等各種口感。試試各種口感並找出自己最喜歡的吧！

加入鮮綠菠菜與蛋白霜的鬆軟煎餅

菠菜舒芙蕾式薄煎餅



將菠菜和羅勒攪打成滑順的泥狀。如果沒有食物調理機時，就切成非常細碎的狀態。



製作蛋白霜，打發至舀起蛋白時，尖角可以呈直立狀態。



為了避免破壞蛋白霜的氣泡，麵糊必須由底部向上舀起地輕柔混拌。

◎麵糊（直徑 10cm×10 片）

- A [低筋麵粉——180g
泡打粉——2 小匙
鹽——1/2 小匙
 - B [蛋黃——2 個
牛奶——90ml
奶油——2 大匙
帕瑪森起司粉 parmesan——2 大匙
 - C [菠菜——1 把 (200g)
羅勒——10 片
牛奶——90ml
 - D [蛋白——2 個
細砂糖——3 大匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

- 香煎番茄
 - [番茄——3 個
 - [沙拉油——適量
- 荷蘭醬 * ——適量
- * 請參照 P.34 製作。
- 帕瑪森起司粉——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 菠菜用加鹽（用量外）的熱水汆燙，用冷水沖涼後擰乾水份。切除莖部，只留下葉片切碎。
2. 將①和 C 的其餘材料放入食物調理機中攪打成泥狀。
3. 在鉢盆中放入 D 的材料，打發至尖角呈直立狀態。
4. 將 B 的材料和②放入鉢盆中混合。注意不破壞③的蛋白霜氣泡地混拌。
5. 加熱平底鍋中的沙拉油，倒入④以稍弱的中火煎烘 40～50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。
6. 番茄切成 1cm 厚的圓片，放入加熱了沙拉油的平底鍋中，將番茄的切面煎出色澤。
7. 將煎餅盛盤，搭配煎出色澤的番茄，澆淋荷蘭醬並撒上帕瑪森起司粉。



爽脆的口感，實在非常棒！醬汁的香氣讓人有莫名的懷舊感受

炒麵薄煎餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

A
├ 低筋麵粉——180g
├ 泡打粉——2 小匙
├ 細砂糖——2 大匙
└ 鹽——1/2 小匙

B
├ 雞蛋——1 個
├ 牛奶——180ml
└ 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

●炒麵

├ 炒麵用的中式麵條
 (蒸麵、市售品)——1 個
├ 附加的湯汁——1 袋
├ 黑胡椒——少許
└ 沙拉油——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 依包裝上的指示製作炒麵，撒上黑胡椒放涼備用。
2. 將 B 的材料放入鉢盆中，以攪拌器混拌，再加入 A 粗混混拌。
3. 在平底鍋中放入略多的沙拉油加熱，煎每片煎餅時先放約 1/10 用量①的炒麵，煎約 20 秒後，再將每片用量的麵糊倒在炒麵上，以稍弱的中火煎烘 40～50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。其餘麵糊也以相同方式製作。



馨香堅果的存在感不容忽略，嚼勁口感十足

堅果薄煎餅

◎麵糊（直徑 10cm×10 片）

A
— 低筋麵粉——180g
— 泡打粉——2 小匙
— 細砂糖——2 大匙
— 鹽——1 小匙

B
— 雞蛋——1 個
— 牛奶——200ml
— 奶油——2 大匙

杏仁果（切成粗粒）
——1 把（約 40g）

腰果（切成粗粒）
——1 把（約 40g）

※ 堅果零嘴用的就 OK 了。使用花生或核桃也可以。

芝麻油——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

◎製作方法

1. 在鉢盆中放入 B 的材料，以攪拌器均勻混拌，放入 A 的材料後粗略混拌。

2. 在平底鍋中放入略多的芝麻油加熱，煎每片煎餅時先放約 1/10 用量的杏仁果和腰果，再將麵糊倒在堅果上，以稍弱的中火煎烘 40～50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。其餘麵糊也以相同方式製作。



TEXTURE VARIATION

香蒜風味也適合搭配葡萄酒或香檳

香蒜薄煎餅

◎粗粒玉米粉麵糊

(直徑 12cm×9 片)

- A
 - 低筋麵粉——120g
 - 粗粒玉米粉——60g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
 - 雞蛋——1 個
 - 牛奶——200ml
 - 荷蘭芹(切碎)——2 小匙
- 麵包粉——2/3 杯
- 香蒜油 & 香蒜脆片
 - 大蒜——4 ~ 5 瓣
 - 橄欖油——約 100ml

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 青蔥(圓切成蔥花)——適量
- 個人喜好的糖漿——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。

●製作方法

1. 大蒜切成 1mm 厚的片狀。在小鍋中放入橄欖油和蒜片，以小火加熱至蒜片有淡淡著色時，離火，利用餘溫使蒜片變脆。
2. 將蒜片取出放置在廚房紙巾上，就是香蒜脆片了。香蒜油則直接放涼。
3. 在鉢盆中放入 B 的材料並加入 2 大匙②的香蒜油，以攪拌器均勻混拌，放入 A 的材料後粗略混拌。
4. 以稍弱的中火加熱平底鍋，放

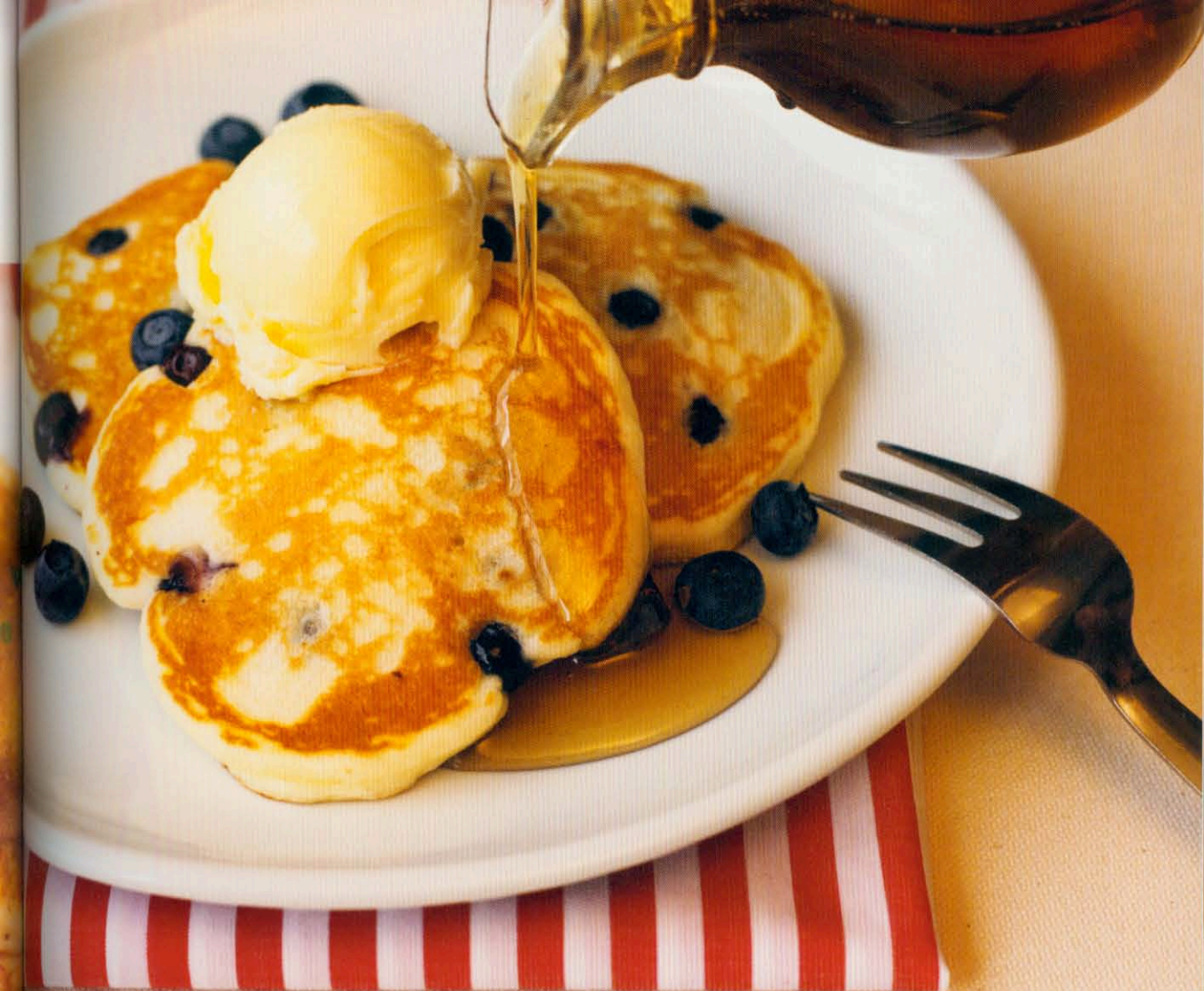


入 1 大匙麵包粉攤平，在麵包粉的中央輕輕倒入 1 小匙②的香蒜油。

5. 待麵包粉吸收油脂後，倒入麵糊以稍弱的中火煎烘約 40 ~ 50

秒。翻面後再煎烘 30 秒。其餘麵糊也以相同方式製作。

6. 將煎餅盛盤，澆淋糖漿並撒上②的香蒜脆片和蔥花。



Part 3

鬆鬆軟軟的幸福！
熱鬆餅

咖啡館風格的菜單

能夠搭配咖啡且外觀可愛的甜點。

請澆淋上大量的糖漿、醬汁以及巧克力來享用吧。

義式糕點爲人所熟知的阿法奇朵式鬆餅

阿法奇朵式熱鬆餅

◎麵糊 (直徑 6cm×18 片)

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2小匙
細砂糖——2大匙
鹽——1/2小匙

B { 雞蛋——2個
牛奶——140ml
奶油——2大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘，放涼。

●製作方法

1. 在耐熱容器中將即溶咖啡溶於熱水中，再加入糖漿與棉花糖。

2. 不包覆保鮮膜地將①放入微波爐中加熱 50 ~ 60 秒。加熱後繼續放置在微波爐內 3 ~ 4 分鐘，使棉花糖完全溶化。混拌全部材料製成咖啡醬汁。

3. 將鬆餅盛盤，擺放上香草冰淇淋，再澆淋②的咖啡醬汁。



棉花糖加熱後會變得柔軟而溶於其中。



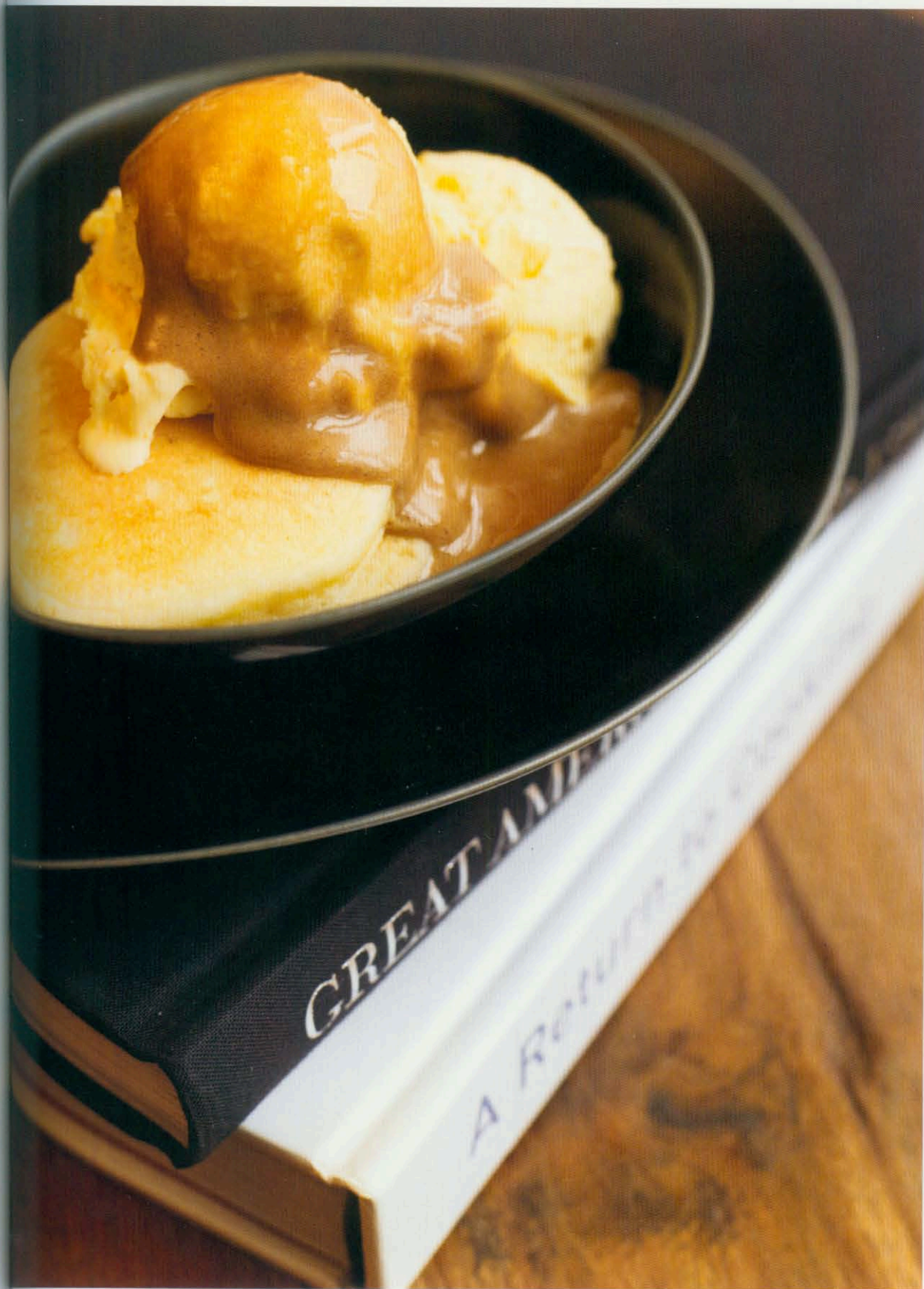
咖啡醬汁一旦冷卻後就會變硬，但只要用微波爐加熱就可以回復原狀。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

香草冰淇淋——適量

●咖啡醬汁

{ 即溶咖啡——1大匙
熱水——3大匙
個人喜好的糖漿——4大匙
棉花糖——6 ~ 8個



略帶鹹味的奶油焦糖醬汁具有畫龍點睛的效果

冰淇淋夾心鬆餅

◎麵糊 (直徑 6cm×18 片)

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2 小匙
細砂糖——2 大匙
鹽——1/2 小匙

B { 雞蛋——2 個
牛奶——140ml
奶油——2 大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8～9 薄煎餅的製作，
冷卻(降溫後，放入冰箱 30 分鐘)。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

抹茶冰淇淋——適量

巧克力冰淇淋——適量

奶油焦糖醬 *——適量

●製作方法

1. 在冰涼冷卻的鬆餅內夾入個人喜好的冰淇淋。

※ 氣溫較高時，在夾入冰淇淋之後，再放回冷凍庫約 10 分鐘，以回復其美味。

2. 將奶油焦糖漿澆淋在①的鬆餅上。

* 奶油焦糖醬的材料與製作方法

◎ 材料 (方便製作的份量)

細粒二砂糖 120g、水麥芽 2 大匙、
奶油 40g、鮮奶油 80ml、鹽少許、
香草精少許

● 製作方法

1. 將細粒二砂糖、水麥芽以及奶油放入小鍋中，以小火加熱，邊混拌邊煮開。

2. 當細粒二砂糖融化後，加入鮮奶油和鹽。煮開後離火，加入香草精混拌。降溫後放入乾淨的瓶子保存。放置於冰箱中約可保存 2 週左右。食用前，放入耐熱容器內以微波爐加熱約 30 秒即可使用。



注意不要使細砂糖和水麥芽燒焦，必須不斷地用湯匙攪拌。



鮮奶油一次全部加入即可。



剛製作完成時是易於流動的液體，但冷卻後就會變硬了。



黑白色彩組合成可愛的迷你甜點

巧克力夾心鬆餅

◎可可亞麵糊

(直徑 5cm×26 片)

- A
- 低筋麵粉——140g
 - 可可粉——40g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——160ml
 - 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●打發奶油起司

- 奶油起司 Cream cheese——100g
- 奶油——1 大匙
- 糖粉——60g
- 檸檬汁——1 小匙

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。
- 打發奶油起司用的奶油起司和奶油，先放置使其回復常溫。

●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 以稍弱的中火加熱平底鍋中的沙拉油，各以 1 大匙左右的麵糊倒入鍋中，煎烘 25 ~ 30 秒，翻面再煎烘 20 ~ 25 秒，放涼。
3. 留下一半用量的糖粉，將其餘打發奶油起司的材料放入鉢盆中混合拌勻。



4. 再將③留下的糖粉加入混拌，之後放入冰箱冷卻靜置約 30 分鐘 (如果時間不夠時，直接使用也 OK)。

5. 在鬆餅間夾入④的打發奶油起司。

美國最受歡迎的花生醬 (PB) 與果醬 (J) 之組合

PB & J 的夾心鬆餅

◎全麥麵糊 (直徑 6cm×18 片)

- 低筋麵粉——100g
- 全麥麵粉——80g
- A 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- 雞蛋——2 個
- B 牛奶——140ml
- 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

※請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘，冷卻。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

花生醬 Peanut butter——適量
個人喜好的莓果類果醬——適量

●製作方法

將花生醬和果醬塗抹夾於鬆餅中。



CAFÉ STYLE

鬆餅、醬汁、冰淇淋都是巧克力！巧克力盛宴的點心

熱鬆餅的巧克力風味三重奏

◎可可亞麵糊(直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——100g
 - 可可粉——40g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——2個
 - 牛奶——160ml
 - 奶油——2大匙

沙拉油——適量

※請參考 P.8～9 熱鬆餅的煎烘，冷卻。

◎搭配食材 (2～3 盤的份量)

巧克力冰淇淋——適量

開心果(切碎)——適量

苦甜巧克力醬*——適量

※市售品也可以。

●製作方法

將冷卻的鬆餅、巧克力冰淇淋盛盤，澆淋苦甜巧克力醬。最後再撒上開心果做為裝飾。

* 苦甜巧克力醬的材料與製作方法

◎材料 (方便製作的份量)

糕點用巧克力(切碎)120g、鮮奶油120ml、水麥芽1大匙、鹽少許、香草精少許

●製作方法

1. 在小鍋中放入鮮奶油和水麥芽，以小火邊混拌邊加熱。

2. 在即將沸騰前離火，加入巧克力使其溶化。並加少許的香草精和鹽。



棉花糖融化後的鬆軟與濃稠

巧克力棉花糖鬆餅

◎可可亞麵糊(直徑 10cm×10 片)

- 低筋麵粉——140g
- 可可粉——40g
- A 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- 雞蛋——2 個
- B 牛奶——160ml
- 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

棉花糖(小顆型)——150g

※如果沒有的話，就分切成小塊使用。

◎搭配食材(2～3 盤的份量)

●打發柳橙奶油

- 奶油——80g
- 糖粉——4 大匙
- 柳橙皮(磨成泥)——2 小匙

康圖酒*(視個人喜好)——適量

個人喜好的糖漿——適量

* 康圖酒(君度橙酒)cointreau

柳橙利口酒。具有柳橙的香氣和柔和的甘甜，做為餐後酒飲用，也常被運用在糕點或雞尾酒的搭配。



●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。
- 打發柳橙奶油材料中的奶油，先放置使其回復常溫。

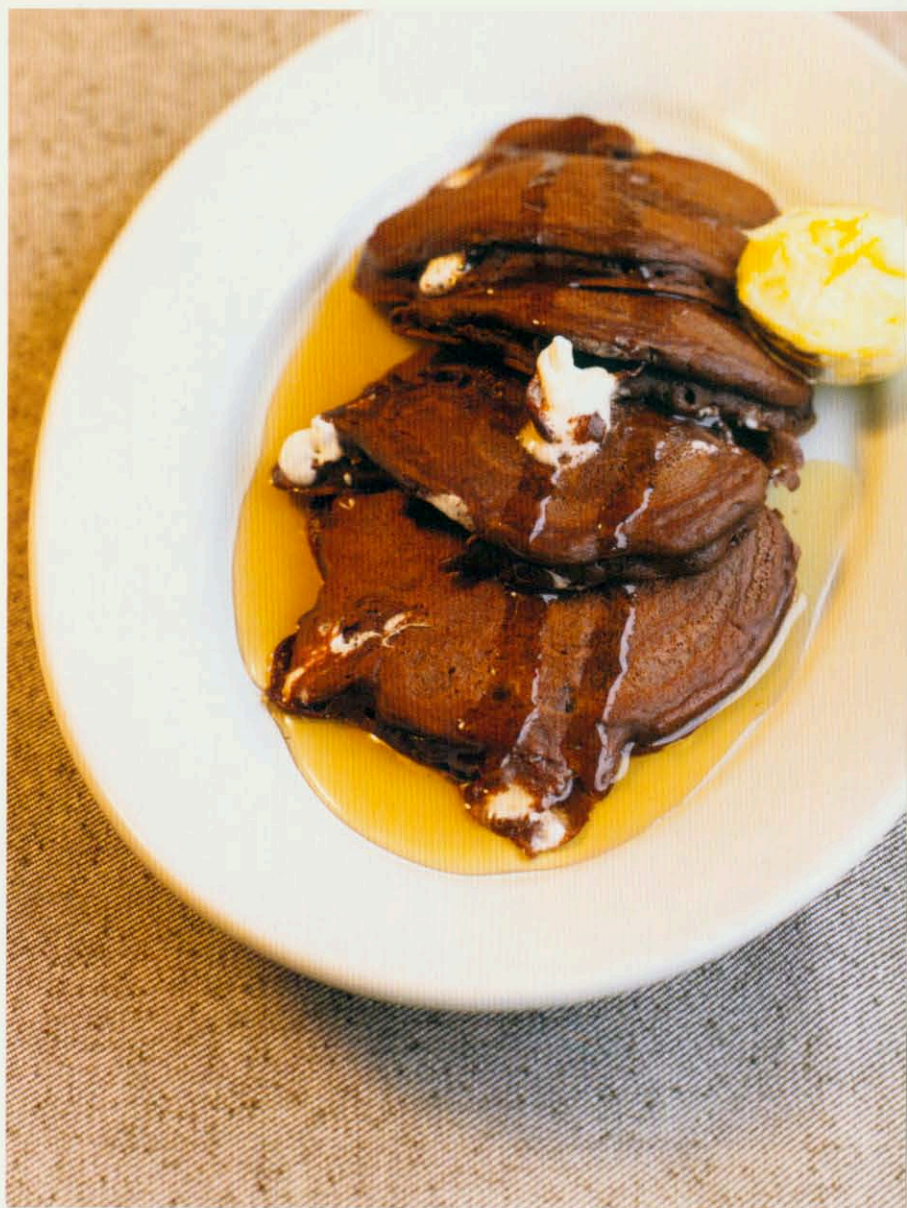
●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 將棉花糖加入①當中，粗略混拌。

3. 在加熱了沙拉油的平底鍋中倒入麵糊，用稍弱的中火煎烘40～50秒。翻面續煎約30秒。以廚房紙巾擦拭平底鍋內燒焦的棉花糖後，其餘的麵糊也以相同的方法煎烘。

4. 混合打發柳橙奶油的材料。

5. 將鬆餅盛盤，依個人喜好將康圖酒加入糖漿中，並澆淋在鬆餅表面並附上④的打發柳橙奶油。



罌粟籽粒粒分明的口感讓人樂在其中

罌粟籽檸檬鬆餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
 - 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
 - 雞蛋——2個
- B
 - 牛奶——120ml
 - 奶油——2大匙
 - 檸檬汁——2大匙
 - 檸檬皮(磨成泥狀)——1個
 - 罌粟籽——2小匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熟鬆餅的煎烘。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

奶油、蜂蜜——適量

●製作方法

將鬆餅盛盤，擺放奶油並澆淋上蜂蜜。



CAFÉ STYLE

豆漿奶茶鬆餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- 低筋麵粉——180g
- 泡打粉——2小匙
- 黑糖粉——2大匙
- A 鹽——1/2小匙
- 肉桂(粉)——1/2小匙
- 小荳蔻(粉)——1/4小匙
- ※薑粉也可以
- 丁香(粉)——1/4小匙
- B 雞蛋——2個
- 豆漿——140ml
- 奶油——2大匙

個人喜好的茶包——1包

沙拉油——適量

※請參考P.8~9製作麵糊，加入輕輕揉搓成細末的茶葉，煎烘成熱鬆餅。

◎搭配食材 (2~3 盤的份量)

個人喜好的糖漿——適量

奶油——適量

腰果(切碎)——適量

肉桂、糖粉——各少許

◎預備

- 混合搭配食材的肉桂和糖粉，以茶葉網篩過篩備用。

●製作方法

將鬆餅盛盤，擺放奶油並澆淋上糖漿。散放切碎的腰果並篩上肉桂糖粉。



日式甜品

以家裡隨手可得的日式食材創造出新的鬆餅組合。
是意想不到且令人驚異的美味。

利用絞擠煎烘成網狀的鬆餅，搭配成可愛的日式風格

網狀銅鑼燒鬆餅



首先，將麵糊擠成圈狀。麵糊是較柔軟的狀態，必須注意若是力道太大時會擠出過多的麵糊。



以不規則地擠出縱向橫向的麵糊，像編織成網狀般。



翻面後，會很快地熟透，要小心避免煎烘過度。

◎麵糊（直徑8cm×14片）

- | | |
|---|-----------|
| A | 低筋麵粉——90g |
| | 泡打粉——1小匙 |
| | 細砂糖——1大匙 |
| | 鹽——1/4小匙 |
| B | 雞蛋——1個 |
| | 牛奶——70ml |
| | 奶油——1大匙 |
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 （7個的份量）

- 粒狀紅豆餡——約400g
醬油黑糖漿*——適量
※ 也可以使用個人喜好的糖漿。



●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。

●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 將麵糊放入塑膠袋中，在下端角落切剪出8mm 大小的切口。
3. 在加熱了沙拉油的平底鍋中將麵糊擠成圈狀，再縱橫交錯編織般地将麵糊擠在圓圈當中。煎烘約40秒，翻面再煎烘約10秒即可。
4. 將紅豆餡分為7等份夾入③當中，最後再附上醬油黑糖漿。

* 醬油黑糖漿的材料與製作方法

◎材料（方便製作的份量）

細粒二砂糖100g、黑糖蜜1～3大匙、水麥芽4大匙（約60g）、水100ml、醬油1小匙

●製作方法

將所有的材料放入鍋中，以小火加熱至細砂糖及水麥芽融化為止。



將紅豆球攪散搭配彈牙口感的鬆餅一起享用吧

米粉鬆餅

◎米粉麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- 低筋麵粉——80g
- 糕點用米粉——100g
- A 泡打粉——2小匙
- 細砂糖——2大匙
- 鹽——1/2小匙
- B 雞蛋——2個
- 牛奶——140ml
- 奶油——2大匙
- 沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 紅豆球
 - 紅豆泥餡(稍硬的泥餡)
 - 200g
 - 個人喜好的糖漿——適量
 - 白芝麻——20 ~ 30g
 - 開心果(切碎)——40g
 - 枸杞(切碎)——30g
- 梅子糖漿
 - 醃梅(小粒)——4 ~ 5顆
 - 個人喜好的糖漿——150ml

●製作方法

1. 紅豆泥餡揉搓成直徑2cm 大小的圓形，表面塗抹上糖漿後，滾動泥餡分別沾裹上開心果、枸杞及白芝麻。
2. 除去醃梅的果核，將果肉切成碎，加入糖漿中製作成梅子糖漿。
3. 將鬆餅盛盤，擺放上①的紅豆球並澆淋梅子糖漿。



抹茶的風味、黑糖的濃郁一起融入爽口起司之中

抹茶蒸鬆餅

◎鬆餅粉抹茶麵糊

(直徑 8cm×10 片)

- 鬆餅粉(市售品)——160g
- 抹茶——20g
- A 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- 雞蛋——2 個
- B 牛奶——120ml
- 沙拉油——1 大匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 馬斯卡邦起司 Mascarpone——4 大匙
- 黑糖蜜——適量
- 玄米(或稱糙米)——3 大匙

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。

●製作方法

1. 在平底鍋拌炒玄米約 3 ~ 4 分鐘，當玄米開始膨脹跳動時，取出放在廚房紙巾上冷卻。
2. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
3. 以小火加熱平底鍋內的沙拉油後倒入麵糊。倒入 15 ~ 20 秒後，將 3 大匙的水(用量外)沿著鍋緣加入鍋中，並蓋上鍋蓋烘蒸約 4 分鐘，待水份蒸發麵糊膨脹起來後，不需翻面地直接起鍋。
4. 將鬆餅盛盤，擺放上馬斯卡邦起司並澆淋黑糖蜜後，撒放①的玄米加以裝飾。



JAPANESE
SWEETS

乍看像是錯誤的組合，但享用之後卻是一致獲得讚賞的味噌&紅酒

八丁味噌鬆餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - B 雞蛋——2 個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2 大匙
 - 八丁味噌——1 又 1/2 大匙
 - 黑芝麻——3 大匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

奶油——適量

紅酒糖漿*——適量

※ 也可以使用個人喜好的糖漿。

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 在八丁味噌中加入 1 大匙左右的牛奶，混拌至整體呈滑順的狀態，混合至 B 的材料中，一起放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。

2. 麵糊倒入加熱了沙拉油的平底鍋中，以稍弱的中火煎烘 40 ~ 50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。

3. 將鬆餅盛盤，放上奶油並澆淋紅酒糖漿。



* 紅酒糖漿的材料與製作方法

◎材料 (方便製作的份量)

細粒二砂糖 100g、水麥芽 4 大匙
(約 60g)、紅酒 100ml

●製作方法

將材料放入小鍋中，以小火加熱邊混拌邊煮滾。降溫後放入乾淨的瓶子保存。放置於冰箱可保存 2 週左右。

家中隨手可得的食材，都可以化身成色彩鮮艷的鬆餅！

日式彩虹鬆餅

◎麵糊（直徑 8cm×14 片）

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——160ml
 - 奶油——2 大匙
- C
- 鹹昆布——2 小匙
 - 海苔粉——2 小匙
 - 櫻花蝦——3～4 小匙
 - 吻仔魚——2～3 小匙
 - 紅紫蘇香鬆——2 小匙
 - 黑芝麻——2 小匙
 - 白芝麻——2 小匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

醬油黑糖漿 * ——適量

※請參照 P.72 來製作。也可以使用個人喜好的糖漿。

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 混合至 B 的材料中，一起放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 在平底鍋中放入略多的沙拉油，加熱後煎烘每片鬆餅時，都放入每種 C 材料一半的用量，再倒入麵糊。以稍弱的中火煎烘 40～50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。其餘的麵糊也以相同的方法製作。
3. 將鬆餅盛盤，附上醬油黑糖漿。



JAPANESE
SWEETS

水果及乾燥水果

像是使用新鮮水果的蛋糕，或是使用乾燥水果簡約且風味十足的鬆餅。

奶油乳香的甘甜馨香是可以品嚐到樸實的美味

藍莓酪乳鬆餅

◎酪乳粉麵糊(直徑 10cm×10 片)

- | | |
|---|--------------------------------|
| A | 低筋麵粉——180g |
| | 酪乳粉 Buttermilk powder ——60g |
| | 泡打粉——2 小匙 |
| | 細砂糖——2 大匙 |
| | 鹽——1/2 小匙 |
| B | 雞蛋——2 個 |
| | 低脂牛奶或水——140ml |
| | 奶油——2 大匙 |
| | 藍莓——150g |
| | 沙拉油——適量 |

※ 請參考 P.8 ~ 9 熟鬆餅的煎烘，放涼。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 藍莓(裝飾用)——適量
 奶油——適量
 糖粉(視個人喜好)——適量
 個人喜好的糖漿——適量

●製作方法

將鬆餅盛盤，擺放奶油及糖漿，並撒放裝飾用的藍莓。依個人喜好撒上糖粉。

column

推薦！香草糖漿

◎材料

香草莢 * 1/2 根、
個人喜好的糖漿 適量

* 香草莢 Vanilla pod

具有獨特的甘甜香氣，在製作冰淇淋、巧克力、蛋糕類或布丁等增添香味時，都被廣為運用。

●製作方法

1. 切開香草莢，取出香草籽。
2. 將糖漿放入乾淨的瓶子，並將香草籽及香草莢一起放入稍稍混拌。密封後放入冰箱 1 ~ 3 晚，香草的香氣就會滲入糖漿當中。放置於冰箱中約可保存 2 週左右。



香草莢，縱剖半利用湯匙刮出香草籽。香草莢還是可以運用，千萬不要丟掉。



在鬆餅中夾入滿滿的鮮奶油和草莓，展現出美式派餅風格

奶油草莓派鬆餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙

- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——180ml
 - 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘，放涼。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

草莓——2 盒

● 打發鮮奶油

- 鮮奶油——200ml
- 細砂糖——4 大匙
- 香草精——少許

● 柳橙 & 蘋果糖漿

- 康圖酒 Cointreau——1 大匙
- 個人喜好的糖漿——3 大匙
- 蘋果汁——150ml

●製作方法

1. 將打發鮮奶油的材料放入鉢盆中混拌，在鉢盆下墊放冰水地攪打至呈 8 分發。

2. 取出 10 個裝飾用的草莓，其餘的切成 8mm 厚的片狀。

3. 混合柳橙 & 蘋果糖漿的材料。

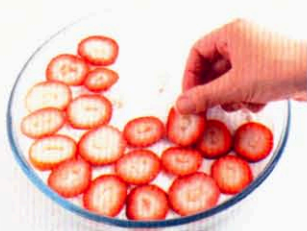
4. 在較深的容器內，將鬆餅略略交疊地排放在內，將③糖漿的一半用量澆淋在鬆餅上，使糖漿滲入鬆餅內。

5. 塗上①打發鮮奶油的一半用量，再排放上切成片狀的草莓。

6. 依同樣的順序將鬆餅、糖漿、打發鮮奶油疊放至容器內，放置於冰箱靜置 1 ~ 2 小時。最後擺放上裝飾用草莓。



鬆餅的排放不是放射狀也沒有關係，只要沒有留下縫隙地排滿即可。淋上糖漿時可利用湯匙圈狀地澆淋。



舖放草莓時，也盡量不留縫隙地排放。



最適合聖誕節餐會的美式冬季糕點！

香蕉薑汁鬆餅

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 黑糖粉——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
 - 肉桂(粉)——1 小匙
 - 丁香(粉)——1/4 小匙
 - 肉荳蔻(粉)——1/6 小匙
- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2 大匙
 - 黑糖蜜——2 大匙
 - 薑汁——1 小匙
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 打發奶油起司
 - 奶油起司——100g
 - 奶油——1 大匙
 - 糖粉——60g
 - 檸檬汁——1 小匙
- 肉桂糖
 - 細砂糖——少許
 - 肉桂(粉)——少許
- 香蕉——2 根
- 個人喜好的糖漿——適量

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 留下一半用量的糖粉，其餘的打發奶油起司材料全放入鉢盆中，充份均勻混拌。
2. 加入①留下的糖粉混拌，靜置於冰箱中(如果沒有時間也可以直接使用)。
3. 均勻混合肉桂糖的材料。
4. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
5. 在平底鍋中加熱沙拉油，倒入④以稍弱的中火煎烘 40 ~ 50 秒。翻面後再煎烘 30 秒。
6. 將鬆餅盛盤，擺放切成適於食用大小的香蕉，撒放③的肉桂糖。附上②的打發奶油起司和糖漿。

column 試著煎烘成星形！

將麵糊放入塑膠袋中，角落處切剪 8mm 的切口，將麵糊絞擠成星形即可。其餘的麵糊也可以這麼運用，請大家務必嚐試看看！



麵糊會很快熟透，所以擠畫的動作必須迅速進行。如果擠畫失敗時，擠成不規則的圖案也 OK。

以稍弱的中火煎烘約 40 秒，當表面出現氣泡時即可翻面，再煎烘約 10 秒。



最想犒賞自己，香蕉與巧克力的幸福組合☆

香蕉船鬆餅

◎麵糊 (直徑 6cm×18 片)

A { 低筋麵粉——180g
泡打粉——2 小匙
細砂糖——2 大匙
鹽——1/2 小匙

B { 雞蛋——2 個
牛奶——160ml
奶油——2 大匙

沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘，放涼。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

香蕉——3 根

冰淇淋——適量

櫻桃 (罐裝)——6 個

花生 (切碎)——適量

● 打發鮮奶油

{ 鮮奶油——150g
細砂糖——3 大匙
香草精——少許

苦甜巧克力醬 *——適量

※ 請參照 P.68 製作。也可以使用市售的巧克力醬。

●製作方法

1. 將打發鮮奶油的材料放入鉢盆中混合，在鉢盆底部墊放冰水地將鮮奶油攪打呈 10 分發，再放入裝有擠花嘴的擠花袋內。

2. 在較深的盤內鋪放對半切開的香蕉，再排放上兩片鬆餅。絞擠上打發鮮奶油後，再覆蓋疊放上兩片鬆餅 (共 4 片)，頂端再擺放上冰



淇淋。最後擠上打發鮮奶油、點綴櫻桃，澆淋苦甜巧克力醬並撒上花生。

添加了紅酒糖漿的成熟風味

柳橙鬆餅

◎全麥麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A
 - 低筋麵粉——100g
 - 全麥麵粉——80g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
 - 肉桂(粉)——1/2 小匙
 - B
 - 雞蛋——2 個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2 大匙
 - C
 - 細粒二砂糖——3 大匙
 - 奶油——3 大匙
- 沙拉油——適量
柳橙——1 ~ 2 顆

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

- 打發鮮奶油
 - 鮮奶油——100ml
 - 細砂糖——2 大匙
- 紅酒糖漿*——適量

*請參照 P.76 製作。也可以使用個人喜好的糖漿。

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 將打發鮮奶油的材料放入鉢盆中混合，在鉢盆底部墊放冰水地將鮮奶油攪打呈 10 分發，再放入裝有擠花嘴的擠花袋內。

2. 柳橙連皮一起切成 5mm 厚的圓片。將 C 的材料混拌，在每片柳橙的單面上塗抹 1 小匙。



3. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。

4. 以稍弱的中火加入平底鍋內的沙拉油，倒入麵糊。煎烘 15 ~ 20 秒後，將柳橙片未塗抹任何材料的面朝下地放在鬆餅上。煎烘約 30

秒後翻面，繼續煎烘約 30 ~ 40 秒。平底鍋底部沾黏上燒焦的細砂糖時，以廚房紙巾擦拭乾淨後，依同樣方法完成其餘麵糊的煎烘。

5. 將鬆餅浸入紅酒糖漿之後盛盤，再附上打發鮮奶油。

沈浸於冰涼的果汁當中享用的夏季甜品

鬆餅澆淋薑汁蜜桃醬

◎麵糊 (直徑 18cm×2 片)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙

- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

芒果——1 個

荷薄(如果有的話)——適量

●薑汁蜜桃醬

- 水蜜桃(罐裝)——1 罐
- 擠出的薑汁——1 小匙
- 細砂糖——4 大匙
- 蘋果汁——150ml

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。

2. 在較小的平底鍋(直徑 18cm 左右)中，以小火加熱沙拉油，倒入一半用量的麵糊。蓋上鍋蓋煎烘約 4 ~ 5 分鐘。

3. 在煎烘麵糊的同時，在另一只較大的平底鍋(直徑 26cm 左右)中，用小火加熱沙拉油備用，當②的表面收乾時，翻面同時移至大平



底鍋，再煎烘約 2 ~ 3 分鐘。其餘的麵糊也以相同方法煎烘。

4. 芒果切成方便食用的大小。

5. 將薑汁蜜桃醬的材料放入果汁機，攪打成泥狀。

6. 將⑤的醬汁倒入較深的容器內，撒上芒果將鬆餅浸泡於醬汁中。如果有的話可以用荷薄裝飾。

美味健康！並且富含受女性青睞的食物纖維

葡萄乾麥麴鬆餅

◎麵糊（直徑 18cm×2 片）

A
低筋麵粉——180g
泡打粉——2 小匙
細砂糖——2 大匙
鹽——1/2 小匙

B
雞蛋——2 個
牛奶——180ml
奶油——2 大匙
葡萄乾——70g
麥麴穀片*——20g



沙拉油——適量

*麥麴穀片 Cereal

使用小麥的外皮=麥麴的食品，主要是在早餐食用。營養成分高，脆脆的口感是最大的特色。

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

優格——400ml

黑棗乾 Prune（如果有的話）

——6 顆

個人喜好的糖漿——適量

◎預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

◎製作方法

1. 將網篩疊放在鉢盆並舖放廚房紙巾後，倒入優格。放置 1 小時以瀝乾水份。
2. 葡萄乾切碎。在鉢盆中放入麥麴穀片和牛奶，約放置 5 分鐘至膨脹。
3. 在②的鉢盆內放入 B 的材料混合，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
4. 在較小的平底鍋（直徑 18cm 左右）中，以小火加熱沙拉油，倒入一半用量的麵糊。蓋上鍋蓋煎烘約



4～5 分鐘。

5. 在煎烘麵糊的同時，在另一只較大的平底鍋（直徑 26cm 左右）中，用小火加熱沙拉油備用，當②的表面收乾時，翻面同時移至大平

底鍋，再煎烘約 2～3 分鐘。其餘的麵糊也以相同方法煎烘。

6. 將鬆餅分切成 4 等份，疊放盛盤並擺放上①的優格。如果有的話，還可以搭配黑棗乾再澆淋糖漿。

各式各樣的外型

捲成圓條或是烘烤成圓形，鬆餅就是具有自由變化的樂趣。

可以試著配合鬆餅改變盛盤或搭配的食材，就能有更多不同的組合。

捲成可愛外型，再澆淋上香甜的糖霜加以裝飾

肉桂鬆餅捲



盤子上鋪放廚房紙巾，連同平底鍋一起移近盤子後，再讓鬆餅滑至盤內。



在開始捲起時，就必須紮實地捲入，之後的形狀才能緊實不崩散。



要讓糖粉吸入水份需要花一點時間，所以分成兩次加入比較容易拌勻。

◎麵糊（直徑 24cm×5 片）

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙

- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——200ml
 - 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

◎搭配食材（2～3 盤的份量）

●肉桂內餡

- 細粒二砂糖——100g
- 核桃（切成細碎狀）——70g
- ※ 零嘴的核桃就 OK 了。若是生的就必須先烘烤後再切。
- 肉桂（粉）——2 小匙
- 檸檬汁——2 小匙

個人喜好的糖漿——適量

●糖霜

- 牛奶——2 大匙
- 糖粉——80g

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 在平底鍋中加熱沙拉油，倒入①的材料，使麵糊完全均勻攤開。
3. 蓋上鍋蓋，以稍弱的中火煎烘 1 分～1 分 20 秒左右，待表面熟了之後，不需翻面地使鬆餅由平底鍋內滑至鋪有廚房紙巾的盤內，放涼備用。
4. 混合肉桂內餡。
5. 在放涼的鬆餅上均勻地塗抹上④的肉桂內餡，由邊緣開始捲起。捲至最後將收尾處朝下並紮實地用保鮮膜包捲起來，放置約 10 分鐘左右使其定型。
6. 在鉢盆中放入牛奶和一半用量的糖粉混拌，待糖粉完全拌勻後再倒入另一半混拌，製作糖霜。
7. 將 1 條鬆餅捲分切成 4 等份。切口朝上地並排放置，再澆淋上⑥的糖霜。



塗抹上果醬就能完成的簡易鬆餅捲

果凍鬆餅捲

◎麵糊 (直徑 24cm×5 片)

A
 低筋麵粉——180g
 泡打粉——2 小匙
 細砂糖——2 大匙
 鹽——1/2 小匙

B
 雞蛋——2 個
 牛奶——200ml
 奶油——2 大匙

沙拉油——適量

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●打發奶油起司

奶油起司 Cream cheese
 ——100g
 奶油——12g = 1 大匙
 糖粉——120g
 檸檬汁——1 小匙

覆盆子果醬——6 ~ 8 大匙

糖粉 (如果有的話)——少許

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。
- 打發奶油起司用的奶油起司和奶油放置使其回復常溫。

●製作方法

1. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
2. 在平底鍋中加熱沙拉油，倒入麵糊使其完全均勻攤開。
3. 蓋上鍋蓋，以稍弱的中火煎烘 1 分 ~ 1 分 20 秒左右，待表面熟了之後，不需翻面地使鬆餅由平底鍋內滑至鋪有廚房紙巾的盤內，放涼備用。
4. 留下打發奶油起司材料的一半



糖粉，其餘放入鉢盆中與其他材料一起混拌。

5. 加入留下的糖粉混拌後，放入冰箱靜置冷卻 (如果時間不夠時，直接使用也 OK)。

6. 在放涼的鬆餅上均勻地塗抹上⑤的打發奶油起司，接著再塗上覆盆子果醬。由邊緣開始捲起。捲至

最後將收尾處朝下並紮實地用保鮮膜包捲起來，放置約 10 分鐘左右使其定型。

※ 如果氣溫較高時，可以放入冰箱使其定型。

7. 分切成適於食用的大小，撒上糖粉。

吸入糖煮水果糖漿的鬆餅，非常潤澤美味

熱鬆餅 & 糖煮水果

◎麵糊 (直徑 10cm×10 片)

- A 低筋麵粉——180g
- 泡打粉——2 小匙
- 細砂糖——2 大匙
- 鹽——1/2 小匙
- B 雞蛋——2 個
- 牛奶——140ml
- 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量

※ 請參考 P.8 ~ 9 熱鬆餅的煎烘。

◎搭配食材 (2 ~ 3 盤的份量)

●糖煮水果

- 無花果——3 ~ 4 個
- 蘋果汁——200ml
- 紅酒——150ml
- 水——200ml
- 細砂糖——80g
- 肉桂棒——2 支
- 丁香(粒、如果有的話)——3 粒
- 康圖酒 Cointreau——2 大匙
- 馬斯卡邦起司 Mascarpone——3 大匙
- 糖粉(視個人喜好)——適量

●製作方法

1. 無花果洗乾淨放入小鍋中。除了康圖酒以外糖煮水果的所有材料，全部加入鍋中，用小火煮約30分鐘。
2. 離火後加入康圖酒，降溫後放入冰箱冷卻。
3. 將②的無花果放入較深的容器內，再倒入煮汁並放入切成4角形的鬆餅。放上馬斯卡邦起司，依個人喜好撒上糖粉。



同時能夠享用到鬆軟外層與香濃滑順巧克力的幸福♪

巧克力糖漿球

◎可可亞麵糊 (約 36 個)

- A
- 低筋麵粉——140g
 - 可可粉——40g
 - 泡打粉——2 小匙
 - 細砂糖——2 大匙
 - 鹽——1/2 小匙
- B
- 雞蛋——2 個
 - 牛奶——140ml
 - 奶油——2 大匙
- 沙拉油——適量
板狀巧克力——100g

●預備

- 混合 A 的粉類，過篩備用。
- B 的奶油融化備用。

●製作方法

1. 板狀巧克力切成 1 ~ 1.5cm 的塊狀。
2. 混合 B 的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進 A 再粗略混拌。
3. 加熱章魚燒用的鐵板，薄薄地塗上沙拉油。將麵糊倒入凹槽中約 8 分滿，立刻在麵糊中央埋放①的塊狀巧克力。
4. 當麵糊的邊緣開始膨脹起來時，使用竹籤或錐子轉動麵糊，使其烘烤成圓球狀。



為避免麵糊倒入太多時會過度膨脹，所以約倒入 8 分滿即可。倒入麵糊後必須儘速放入巧克力。

熱帶水果球

◎麵糊 (約36個)

- A
- 低筋麵粉——180g
 - 泡打粉——2小匙
 - 細砂糖——2大匙
 - 鹽——1/2小匙
- B
- 雞蛋——2個
 - 椰奶——140ml
 - 奶油——2大匙
 - 夏威夷豆 Macadamia Nuts
(切成細碎)——60g
- 沙拉油——適量

◎搭配食材 (2~3盤的份量)

- 鳳梨——1/3個
- 香草冰淇淋——適量
- 蘭姆酒奶油焦糖醬*——適量

*蘭姆酒 Rum

甘蔗的糖蜜發酵蒸餾製成的酒。除了做為雞尾酒的基底酒之外，也常運用在糕點上增添香氣。

◎預備

- 混合A的粉類，過篩備用。
- B的奶油融化備用。

◎製作方法

1. 鳳梨切成稍大的塊狀。
2. 混合B的材料放入鉢盆中，用攪拌器混拌後，加進A再粗略混拌。
3. 加熱章魚燒用的鐵板，薄薄地塗上沙拉油。倒入麵糊，當麵糊的邊緣開始膨脹起來時，使用竹籤或錐子轉動麵糊，使其烘烤成圓球狀。
4. 在杯子放入鳳梨、③的鬆餅，再放上冰淇淋，澆淋蘭姆酒奶油焦糖醬。



* 蘭姆酒奶油焦糖醬的材料與製作方法

◎材料 (方便製作的份量)

細粒二砂糖 120g、水麥芽 2大匙、
奶油 40g、鮮奶油 80ml、鹽少許、
香草精少許、蘭姆酒* 2小匙

●製作方法

1. 在小鍋中放入細粒二砂糖、水麥芽和奶油，用小火加熱邊攪拌邊加熱至沸騰。

2. 細粒二砂糖融化後，加入鮮奶油和鹽，再度加熱至沸騰，倒入蘭姆酒待酒精揮發後即可離火。最後再加入香草精混拌。降溫後放入乾淨的瓶子保存。放置於冰箱中約可保存2週。食用時，將其放入耐熱器皿中，以微波加熱30秒即可。

用具清單

攪拌器

在混拌麵糊、打發奶油時不可或缺的工具。儘量選擇自己方便拿取的種類。



平底鍋(大、小)

本書當中使用的是直徑 26cm 和直徑 18cm 的平底鍋。建議大家選用麵糊不易沾黏，鐵氟龍表面處理的平底鍋。



鉢盆、網篩

鉢盆在混拌麵糊時使用。直徑 20cm 左右是最方便的大小。過篩粉類時必須使用網篩。選擇比鉢盆小一號尺寸的比較方便。

鍋鏟

用於麵糊翻面時、或移動成品時。選擇前端較薄的鍋鏟，可以輕易地插入麵糊底部，使用上比較方便。



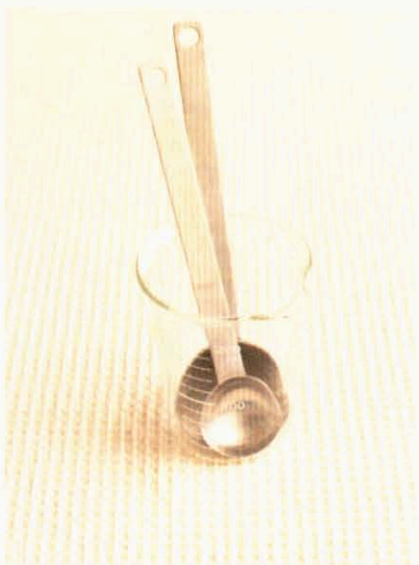
量秤

測量重量時使用的工具。家庭使用大約 1kg 的就足夠了。可以選擇最小測量單位 1g 的量秤。推薦大家選擇容易看且方便使用的電子秤。



矽膠刷子

使用於在平底鍋內刷塗油脂。請選用耐熱型刷子。矽膠材質清洗後乾燥得比較快，也比較衛生。



量杯、量匙

量杯最基本是 200ml 的大小。請選擇刻度清晰、容易拿取的量杯。量匙在取用粉類或鹽等，可以稍多地舀取，之後再以量匙柄刮平，即可確實地量取需要用量。



杓子(湯杓)、長筷子

杓子是用於舀取麵糊倒入平底鍋。配合製作的尺寸，如果有小杓子就更方便使用。長筷子是為避免麵糊滴落。在裝有麵糊的鉢盆上架放 1 根筷子，很方便刮除杓子下方麵糊。

Joy Cooking

平底鍋薄煎餅&熱鬆餅

作者 大坪譽 OTSUBOHOMARE

翻譯 胡家齊

出版者 / 出版菊文化事業有限公司 P.C. Publishing Co.

發行人 趙天德

總編輯 車東蔚

文案編輯 編輯部 美術編輯 R.C. Work Shop

台北市雨聲街77號1樓

TEL : (02)2838-7996 FAX : (02)2836-0028

法律顧問 劉陽明律師 名陽法律事務所

初版日期 2011年6月

定價 新台幣 280元

ISBN-13 : 978-986-6210-07-5 書 號 J87

讀者專線 (02)2836-0069

www.ecook.com.tw

E-mail service@ecook.com.tw

劃撥帳號 19260956 大境文化事業有限公司



ICHIBAN YASASHIII! ICHIBAN OISHIII! PANCAKE & HOTCAKE

© HOMARE OTSUBO 2010

Originally published in Japan in 2010 by NITTO SHOIN HONSHA Co.,LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

平底鍋薄煎餅&熱鬆餅

大坪譽 OTSUBOHOMARE 著 初版 臺北市：出版菊文化，

2011[民100] 96面：19×26公分。----(Joy Cooking系列：87)

ISBN-13：9789866210075

1.點心食譜 2.餅

427.16 100003993

STAFF

設計 釜内由紀江、飛岡綾子 (GRID CO.,LTD.)

攝影 原ヒデトシ

編集・製作 佐々木智恵美、鈴木良美

(株式会社ケイ・ライターズクラブ)

企劃・執行 森内幸子

(辰巳出版株式会社)

超簡單！好豐富！滿足你的味蕾，傳達你的心意！

平底鍋薄煎餅 & 熱鬆餅

大坪譽OTSUBOHOMARE

餐桌上。伴手禮。

不論何時何地

傳達你溫暖心意。



一只平底鍋就能迅速完成！

材料約略混拌後，只要煎烘即可。

如正餐般道地的鹹煎餅與鬆軟可口的熱鬆餅都可以簡單地完成，

獨家私房美味配方本書大公開。



大坪譽 OTSUBOHOMARE

文化服裝學院畢業後，爲了學習Fine Art前往美國。在紐約生活時開始對飲食文化產生興趣，從藝術的範疇轉而跨入美食世界中。經過九年紐約生活的洗禮，於2003年回到日本，並開設了料理教室「TASTY NY」。以“homary” 暱稱積極地將紐約式的料理介紹給大家。以充滿獨創性的菜餚風格，與開朗親和的特質，廣受讀者與網友喜愛。著有『義大利脆餅、布朗尼、紐約起司蛋糕』（文化出版局）、『快樂三明治』（柴田書店）。

annie_317



食譜不只是工具 更是熱愛生活的實踐

www.ecook.com.tw

ISBN 9789866210075



9 789866 210075

特價：280元

PANCAKE & HOTCAKE



用身邊隨手可得的食材，
製作55種平底鍋就能完成的甜鹹薄煎餅與熱鬆餅。
私房美味食譜全都在本書中。

鄉村早餐薄煎餅、
鮭魚鹹煎餅、水波蛋鹹煎餅、
番茄&迷迭香鹹煎餅、菠菜舒芙蕾式鹹煎餅...等。
藍莓酪乳鬆餅、
巧克力棉花糖鬆餅、豆漿奶茶鬆餅、
肉桂鬆餅捲、熱帶水果球...等。

